

## 簡単料理



### 里芋の梅和え

煮物だけじゃない  
里芋のおいしい食べ方!



材料	
・里芋	大 3個
・梅干し	3個
☆鰹節	1パック
☆醤油	小 2
☆白だし	小 1/2
☆すりごま	大 1

1. 里芋は水で洗って土を落とし、皮がついたまま1個ずつラップで包み、電子レンジで6~8分蒸す。
2. 竹串がスッと通るぐらいやわらかくなったら、粗熱をとってから皮をむく。(キッチンペーパーなどを使い、手でするとむけます)
3. 皮をむいた里芋を粗めにマッシャーなどでつぶす。
4. 里芋に、種を取り除き叩いた梅干しと☆を加え、ざっくりと混ぜたら完成☆  
さっぱりとした梅の風味が食欲をそそります♪

# 谷口歯科新聞



秋の恵み 自然災害の教訓



心地よい秋の風が木々を揺らすようになってまいりました。昨年の9月は胆振東部地震、ブラックアウトに見舞われ、不安な日々を過ごされた方が多くいらっしゃるかと思います。あの時なくて困ったもの、備えていますか？ もしもの時の備えを見直し、限りある資源を大切に秋の恵みに感謝したいですね！

スタッフ一同

No. 17

令和元年9・10月号

コラム  
Vol. 10

## リスクを最小限に コンピューターガイドの役割とは!?

9月発売の歯科専門誌である、「デンタルダイヤモンド誌」の巻頭特集にて「コンピューターガイドによるインプラント治療」について16ページ程書かせて頂きました。

コンピューターガイドとは、歯が無くなった(歯牙欠損)理由やかみ合わせなどを診査診断した上で最適な場所にインプラントを植立する手段であり、「コンピューターガイドだから(術者が)楽ができる」のではなく、「少々技術不足(の術者)が難易度の高い症例に対応する為のテクノロジー」でもないのです。当然、インプラント手術日までの準備には時間が掛かる話です。コンピューターがどんなに優れていても最後に判断するのは人であり、コンピューターは人程には忖度してくれません。自動車の自動運転でも最後は人が介入しないと成立しません。主たる仕事はメインではなく、あくまでもアシストなんですから。

最近、当診療所にセカンドオピニオンにいらっしゃる方で、「既に他院でインプラントの植立手術を終えられているケース」が増えています。共通している点は…インプラント相談に行って、インプラント治療を決断してから手術日までの期間が極端に短い事です。やはりちゃんとした診査診断を時間を掛けて行うに対して、それらを端折って準備が短いと結果は伴いません。時短することが高い質の医療(サービス)ではありませんので…

当診療所では現在、インプラント治療を受けられる全ての患者さんがコンピューターガイドによる手術をご希望されております。例えば手術日決定までの準備に時間が多少掛かってもなんですね。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

虫歯になりやすい場所は。。。?

虫歯治療で痛い思いをした方も、少なくないのではないかと思います。虫歯を予防する為にも、虫歯になりやすい場所についてお伝えしていきます!

大きく分けて3カ所あり、①歯と歯茎の間 ②歯と歯の間 ③奥歯の噛み合わせの溝、です。ここで少々やっかいなのが、歯と歯の間の汚れは歯ブラシのみでは落としきれないという事です。そこで、デンタルフロスや歯間ブラシの使用をオススメします。大切な歯を守る為にも是非活用してみてください。綺麗で健康的な口腔内を保つ為にもお家でのケアを頑張ってくださいませ!

歯科衛生士 吉井

