

谷口歯科新聞

見えない敵、見えない終息……

北海道にも心地よい春の風が吹き始め、草花も色鮮やかになってまいりましたが、札幌でも新型コロナウイルスの感染が拡大しており、まだまだ気を引き締めなければならない状況です。

お口は「命の入り口」であり、口腔内が不衛生な状態になったり唾液の分泌が少ないと、免疫力も低下してしまいます。おうちでできることとして、「よく噛んで食べる」ことを心掛け、唾液の分泌を良くして免疫力を低下させないようにしましょう！

No. 21
令和2年5・6月号

簡単料理



にんじんで
免疫力UP♪

ツナにんじん



材料
・にんじん 大1本
・ツナ缶 半分
・ごま油 適量
・めんつゆ 適量

1. にんじんは細切りにします。
2. フライパンにごま油をひき、にんじんを炒めます。
3. にんじんがしんなりしてきたら、汁気を切ったツナ、めんつゆ適量（小さじ2程度）を入れてさらに炒めます。
4. めんつゆとツナが全体になじんだら完成です♪
彩りも良く、作り置きにもおすすめです☆

谷口歯科診療所 YouTube

QRコードはこちら ⇒

ぜひご覧ください♪



コラム
Vol. 14

いよいよ、“YouTube” デビューします！！

札幌三井 JPビルディング(赤れんがテラス)6階の谷口歯科診療所 谷口昭博です。

コロナショックで世の中は、大変な事態となっております。

今、谷口歯科診療所が社会に対して出来る事とは？

それは、正しい歯科治療情報をお伝えし、質の高い歯科治療をご提供する事で社会貢献する事であります。

実は以前より、数名の患者さんから”YouTube”で自己紹介や歯科治療の話をしてみたらどう？とここ数年言われておりました。

う〜ん確かに、当診療所HP(<http://tdc.or.jp>) だけでは、この文章を書いている私(谷口昭博)はどんな人物像なのか？どんな歯科治療法があるのか？までは、どうしても表現に限界があります。

そこで、”YouTube”での発信を決意したんです。

動画では、各種治療法のご紹介や説明、セカンドオピニオンあるある話、私の考える歯科診療所の正しい選び方など、これから徐々にコンテンツを追加していく予定です。少しだけテンション高めな動画となっております笑

第一弾として、「谷口昭博の自己紹介」と「谷口歯科診療所の歯科治療に対する考え方」についてをデビュー作とさせて頂きました。

ご興味がありましたら、ご視聴を宜しくお願い致します。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

正しい歯磨きの強さは？

みなさんは歯磨きをする時の“正しい力加減”がどれくらいかご存知ですか？

正しい力加減は、150g〜200g程度と言われています。

力強く磨くと、歯が削れる、歯茎が傷つくなどタメな理由はありませんが、何より、歯ブラシは“毛先で汚れを落とす”ものです。力を入れて歯ブラシを歯に当てると毛が開いてしまいます。汚れが全然落ちず幾ら時間をかけても無駄になってしまいます。

今一度、鏡を見ながら毛先が開かない程度の力加減を見直してみましょう！

歯科衛生士 漆原

