

簡単料理



塩麩だけで、旨みアップ!

鶏肉とキャベツの塩麩煮



材料	
・鶏もも肉	400g
・キャベツ	1/2玉
・玉ねぎ	1玉
・塩麩	大2
・オリーブオイル	適量

1. 玉ねぎはスライス、キャベツはざく切りにする。鶏肉は、一口大に切る。
2. 厚手の鍋にオリーブオイル適量を熱し、玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎが色付いたら、玉ねぎの上に皮目を下にして鶏肉を乗せ、その上にまんべんなく塩麩を塗り広げる。さらに、その上からキャベツをたっぷり乗せる。
4. フタをして、弱火で20~30分蒸し煮にする。
5. キャベツがしんなりして、鶏肉に火が通っていたら完成♪塩麩で鶏肉が柔らかく、キャベツの甘みが増します☆

年末に向け、お忙しい時期ではございますが、歯科治療は手作業であり、同時に診療を行うことができる患者様の人数および内容には限りがございます為、ご予約の日時のご希望に添えない場合もございます。ご不便をお掛け致しますが、治療の質を保つ為に、ご理解とご協力をお願いいたします。

朝晩は冷え込むようになり、すぐに冬の足音が聞こえてきそうですね。

秋深まり冬の気配

谷口歯科新聞

No. 30

令和3年11・12月号

コラム
Vol. 23

咬み合わせ治療における「筋肉位」とは?!

皆さん、こんにちは。赤れんがテラス6階 谷口歯科診療所 youtuber 谷口昭博です。毎週土曜日19:00動画をUPしております。どうぞ宜しくお願いします。さあ、いよいよ年末となりますね。「コロナ」という世界下でも食事は切っても切り離せません。クリスマス、忘年会、お正月と食事の機会が増える時期にお届けします、2021年最後のコラムとなります。

「かみ合わせ治療」と聞いて、皆さんはどんな治療を想像しますでしょうか?

一番理解しやすいのは、総入れ歯ではないでしょうか? 上下の歯が1本も残っていない場合、「総入れ歯」が「インプラント治療」の選択肢となります。

それでは、咬むための道具として「入れ歯」、「インプラント」を手に入れたとしましょう。その道具を使って快適に食事をするには、上下左右の「咬み合わせの設定」をしなくてはなりません。

そこで、登場するのがアゴ位置の正しい求め方なのです。

この設定こそが「咬み易い」、「咬み難い」、「咬めない」などを左右するのです。

しかし、谷口歯科診療所では、その正しい位置だけの設定ではありません。

アゴというのは、開けたり、閉じたり、すり潰したりですよね? その動きを制御しているのが、ズバリ! アゴの筋肉という事になります。

アゴの筋肉を無視して、かみ合わせを設定するとどうなるのでしょうか?

例えば、右腕が筋肉痛で左腕が正常な場合にお水が入った水槽を溢れないように持ち上げるには、正常な筋肉が痛い方をかばいます。これは、腕の場合ですが…。

それでは、アゴの筋肉がアゴの動きにどう影響するのでしょうか?

詳しくは、HP、YouTube でも「筋肉位」について公開しておりますので、

宜しかったらご覧になって下さい。 谷口歯科診療所 院長 谷口昭博



ホームページ



YouTube

お口の中心保湿が大事!

気温も急に下がり、いよいよ冬本番になってまいりました。冬といえば乾燥の季節ですね。インフルエンザや風邪の予防、肌の乾燥を防ぐために保湿する事がよく知られていますがお口の乾燥も防いだ方がよいことをご存じですか?

お口が乾いていると細菌が繁殖しやすくなったり、口臭、お口のネバネバ感、味が分かりにくくなることにも繋がります。そしてお口の保湿には美容液やクリームではなく「唾液」が必要です! 「唾液」を沢山出すには、よく噛むこと、水分をよく摂ること、お口を開けたままにしないことなどが大事です。ぜひ意識してみてくださいね。

歯科衛生士 杉山

