

簡単料理



春のお祝い
メニューにも♪

春キャベツのカニサラダ



材料

- ・キャベツ 1/4 玉
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・カニほぐし身 適量
- ・マヨネーズ 大2
- ・塩コショウ 少々

1. キャベツは千切りにし、軽く塩もみをする。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで1~2分チンする。
3. 冷ました2の玉ねぎに、カニのほぐし身(カニ缶でも可)、マヨネーズ大さじ2、塩コショウ少々を振り、混ぜ合わせる。
4. 水気を切ったキャベツに3を和えたら完成♪

谷口歯科診療所

谷口歯科診療所
Youtube Channel

谷口
歯科

動画リストはこちら⇒



これから少しずつ暖かくなり雪解けの季節、まだまだ日によって寒暖差もございますので、お体にはお気を付けくださいね！

昨年2月末には、全国の小中高が臨時休校になり、北海道独自の緊急事態宣言が出されました。そして、昨年4月には全国に1回目の緊急事態宣言の発令もありました。あれから1年、まだまだ以前と同じ生活には戻れないかもしれませんが、コロナ対策も忘れずに、穏やかな春を過ごせませうように。

春はすぐそこに・・・

谷口歯科新聞

No. 26

令和3年3・4月号

コラム Vol. 19

後進育成の年齢？！

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。

2021年2月21日(日) 帯広の歯科診療所(巨大歯科)にて、後進育成に繋ぐ？講演依頼を受け、コロナに気を付けて行って参りました。計10名の歯科医師、歯科衛生士に向けて、3時間という限られた時間内でしたが、谷口歯科診療所のインプラント治療を中心に当診療所の歯科衛生士と一緒に講演させて頂きました。



(帯広市:某巨大歯科にて)

この講演会は、京セラメディカル、和田精密歯研が主催となり実現しました。歯科医師の中には、母校・東京歯科大学の20期後輩の先生や北大歯学部大学院の同級生も所属していました。

まあ、3時間という短さでは全ては伝える事は難しいですが、歯科医療従事者としての考え方を、私の臨床生活25年間を振り返りながら、症例写真を供覧しながらの講演は大変に良い経験となりました。

普段の歯科学会での講演とは違い、これからの歯科界を担う若者に「歯科医療」という仕事の「やりがい」や「面白さ」等をどう伝えるのか？なかなか難しいテーマでしたが、私なりの見解を伝えさせて頂きました。

良いキッカケになってくれると幸いです。そして、帰りのJRでお土産に頂きました豚丼を食べながら、そういう年齢になったんだなあ。。と、黄昏たのは言うまでもありません。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

冷たい物が染みる・・・

そんな時、あなたはどんな歯磨き粉を想像しますか？

今、歯磨き粉は数え切れない程沢山の種類のものがあります。そんななか、冷たいものがしみる知覚過敏に効く成分の紹介をさせて頂きます。

歯磨き粉裏面、成分表に記載されているので、確認してみてください。

●硝酸カリウム・・・痛みの緩和

●乳酸アルミニウム・・・象牙細管の封鎖

(知覚過敏を引き起こす歯の構造にアプローチ)

みなさんも自分に合う歯磨き粉を探してみてください！



歯科衛生士 野村