

簡単料理



すぐできるもう一品に♪

厚揚げのめんつゆ バター焼き



材料	
・厚揚げ	1枚
・片栗粉	適量
・バター	5g
・めんつゆ	大1
・酒	大1
・かつお節	適量

1. 厚揚げはペーパータオルで軽く油を拭き取り、食べやすい大きさに切って断面に片栗粉をまぶす。
2. フライパンにバターを入れ熱し、厚揚げを入れて断面に焼き色がつくまで中火で焼く。
3. めんつゆ、酒を入れて全面に絡める。
4. 火を止め、最後にかつお節をまぶしたら完成♪
こってりボリュームおかずが欲しい時にすぐできる一品です！

▶ 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⇒



当診療所では、一般歯科から咬み合わせやインプラント等の専門的な治療まで、少数のスタッフにより幅広い診療を行っております。現在、ご予約のご希望に添うことが難しく、お待たせすることもあり心苦しい限りですが、どうぞお時間に余裕を持ってご来院いただけますと幸いです。

札幌では統計史上2番目に早く桜が開花し、例年よりも早く春を迎えることができました。診療所の窓から見える赤レンガ庁舎の庭園も鮮やかに色付いてきています。

春から初夏へ、続くコロナ禍・・・



谷口歯科新聞

No. 27

令和3年5・6月号

コラム Vol. 20

歯を抜く時の一工夫って？！

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。

虫歯や歯周病、歯牙破折など、どうしてもその歯を保存出来ない場合には、**抜歯という処置は避けては通れません。**それは、たとえ今は痛く無くても歯を支えている周りの骨は炎症により溶けてしまいます。

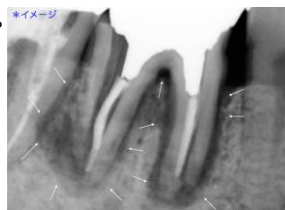
炎症には慢性炎症と急性炎症の2種類があります。慢性炎症は痛くありませんし、急性炎症は痛いんです。この慢性炎症により骨が溶けていっても自覚症状はありません。

骨が溶けていくと、一体どのような不利益が生じるのでしょうか。

それは、**患歯の両隣り(前後の歯)の骨まで溶かしていきますので、患歯1本だけでは無く最大で3本以上の歯を失う可能性**があります。骨が溶けた状態では、いろいろな条件が悪くなります。

その様な場合の“抜歯時の一工夫”とは？！
その答えは、QRコードからチェックして下さい！

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博



※黒い所は全て、歯牙破折の為に骨が溶けている状態です



気付いていますか？

マスクの下で絶賛進行中の筋力低下による「たるみ」

新型コロナウイルスの感染拡大で生活必需品となったマスク。自粛もあり「人と会わず」「機会が減っている人も多いと思います。マスクをする事でゴムの圧迫されて耳周り、顎関節周辺の血流の低下が起きます。あまり口元を動かさずに話をするようになり、咬筋・咀嚼筋のこわばりや顎関節のトラブルに繋がることがあります。隠れているからと気を抜かず、表情筋・咬筋・咀嚼筋を意識して「マスク外してびっくろ」を防ぎましょう！

歯科衛生士 葛西

