

簡単料理



れんこんが美味しい季節!

牛肉とれんこんのゴマ炒め



材料	
・牛肉	300g
・れんこん	150g
☆しょうゆ	大1
☆酒	大1
☆はちみつ	大1
☆白だし	小1
・すりごま	大1

1. 牛肉に分量外の砂糖・しょうゆ・酒を大 1/2 程度を揉みこんでおき、下味をつける。
2. れんこんは皮をむいて 2~3mmの半月切りにし、酢水にさらす。
3. フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。おおよそ表面の色が変わったら、一旦肉汁ごと取り出す。
4. 同じフライパンに再度ごま油を熱し、水気を切ったれんこんを炒め、☆の調味料を加える。
5. 牛肉を汁ごと戻し入れ、炒め合わせたら、最後にすりごまをかけて完成♪

▶ 谷口歯科診療所



谷口歯科診療所
Youtube Channel



動画リストはこちら▶



北海道らしからぬ猛暑の夏がようやく過ぎ去り、心地よい秋の空が広がるようになってまいりました。

依然として新型コロナウイルスが猛威を振るっております。ご来院の際には院内の洗面にて手洗いと、検温のご協力をお願いしておりますが、診療前後に受付前でお待ちいただく際は他の患者様へもご配慮いただき、マスクのご着用をお願いいたします。

谷口歯科新聞

猛暑の後 さわやかな秋晴

No. 29

令和3年9・10月号

コラム
Vol. 22

歯のホワイトニングの限界って、何？

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。

“歯のホワイトニング”って、今やかなりメジャーな審美歯科治療メニューですね。そもそも、なぜ歯が白くなるのか？このメカニズムをご存知でしょうか？例えば新庄剛志さん、清原和博さんのような白さを求める方もいらっしゃいますが、彼らはホワイトニングではなく、“セラミック治療”ですのでホワイトニングでは不可能なお色です。

私の知っている薬剤でのホワイトニングのメカニズムは、歯の表面(エナメル質)に薬剤を反応させて光や熱の触媒により、漂白させる事で受けた光を乱反射させる事により、以前より白く見える様になります。しかし、この表面は着色も付きやすい為、後戻りも早いのです。特に色の濃い飲食がお好きな方は、こまめなメンテナンス(クリーニング)が必要になってきます。

そこで当診療所で採用しております、FAP ホワイトニングはホワイトニングと同時にコーティングも行いますので、後戻りも大変に少なく、尚且つホワイトニング期間中でも飲食の制限はございません。

詳しくは、HP、YouTube でも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

「白く美しい歯」をイメージする方が多いと思います。見た目の事もありますが、「よく噛める正しい咬み合わせ」も「きれいな歯並び」なんです。歯並びや咬み合わせは全身の健康状態にも強く関わっていると考えられています。

噛み合わせ治療を行っている当診療所でも、矯正治療をしているスタッフが居ますので、気になった方は来院の際、お尋ねください。

「きれいな歯並び」とは？



歯科衛生士 葛西