

## 簡単料理



残った赤ワインで、スピードメニュー♪

### 鶏肉の赤ワイン煮



#### 材料

- ・鶏もも or 胸肉 500g
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・きのこ 適量
- ☆赤ワイン 300cc
- ☆ケチャップ 大2
- ☆砂糖・醤油・ソース 各小1

1. 鶏肉は大きめの一口大に切り、塩コショウで下味をつける。玉ねぎは薄切りに、きのこ（しめじ、椎茸など）は食べやすい大きさにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉の両面をこんがりするまで焼いたら、玉ねぎ、きのこを加えしんなりするまで炒める。
3. ☆を全て加え煮詰めたら完成♪

YouTube 谷口歯科診療所



動画 100 本達成企画！  
←なぜ？ 私がYouTubeを始めた訳をお話します。

## コラム Vol. 26

### 何事も継続は力なり？！



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に動画を更新しております。

谷口歯科診療所 YouTube チャンネルも2022年4月30日で2周年を迎えます。完全オリジナルで撮影しました動画総数は108本となりました。

YouTube (Google) の規定によりますと、例えば毎週土曜日にコンスタントに動画配信を続けて、100本以上の動画をアップする事が定められている様です。これらを満たす事が YouTube (Google) からのおすすめ動画に推薦される評価基準となる様です。

動画を撮影してみてわかった事がありました。

それは、自分が面白いと思う動画に限って再生回数は伸びず、自分では「何だかイマイチだな」と思う動画の再生回数の方が多かったりなんです。

そして、新たな使用方法も発見しました。

再生リストに関連（治療）動画を登録しておく事で患者さんに次回のご来院までに動画を見て来ていただく事で、治療に関する疑問や治療の流れなどが予めご理解頂く事が以前よりもかなりスムーズになりました。とても時短に繋がるという効果がありました。

2年前に YouTube を始めました結果としては、登録者数は YouTuber としてはイマイチですが笑 本職の YouTuber って、相当な戦略があっても難しく挫折する人が多い様です。

「何事も継続は力なり！」と言っても現実はそう甘くないんですね。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

ご紹介していく予定です！YouTubeと併せて、ぜひご覧ください♪

日頃の院内の様子や最新の設備等をスタッフ目線で、まして、Instagramを開致しました！

谷口歯科診療所では、新たな情報発信のツールとして、Instagramを開致しました！

に春を感じる季節となりました。

草花が芽吹き、日に日に色鮮やかになってゆく風景

taniguchishika2610



Instagram→



# 谷口歯科新聞

色とりどりの春

No. 33

令和4年5・6月号

確認していただきましょう！

はじめまして！ 4月から谷口歯科診療所に入社した歯科衛生士の佐々木です！この春に歯科衛生士専門学校を卒業し、関西から札幌に引っ越してきました。沢山勉強させて頂いて患者様に信頼して頂けるように精一杯頑張ります！

さて、本日は歯磨きをする際の、歯ブラシを歯面に当てる力についてお話させていただきます。適切な力加減は、歯面に当てたときに毛先が広がらない程度が目安です。過度に力を加えてしまうと毛先が広がり清掃効果を下げ原因になります。また、歯面が磨耗して知覚過敏や楔状欠損になる可能性もあります。

歯ブラシの持ち方は、力が入りやすい方は鉛筆を持つように握ると力加減が暖和されます。ご自身の歯ブラシの力加減はいかがでしょうか？

普段あまり意識したことがないという方は、ぜひ一度確認してみてください！

歯科衛生士 佐々木

