



# 谷口歯科新聞

新年 明けましておめでとうございます



No. 37

令和5年1・2月号

年末年始、飲食の機会が多くなる時期ですがしっかりとお食事は出来ていましたでしょうか？

谷口歯科診療所では、2023年も皆様により良く咬めるようになるよう、取り組んでまいります。少人数のスタッフで診療を行っている為、お電話が繋がりにくい場合がございます。ご了承下さい。

2023年も皆様が健口（康）に過ごせますように！

くたくたのキャベツが美味しい♪

## 豚肉とキャベツの重ね蒸し

簡単料理



### 材料

- ・キャベツ 1/2 玉
- ・豚肉薄切り 300g
- ・オリーブオイル 大1
- ・水 2 カップ
- ・固形コンソメ 1個
- ・めんつゆ 大2

1. キャベツの葉をはがし、洗って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしたら、電子レンジで1~2分チンする。
2. 厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、チンしたキャベツを鍋底に敷き詰める。その上に豚肉を広げ、塩コショウを振る。さらに、キャベツ→豚肉→塩コショウを繰り返す、最後はキャベツで終わるようにする。
3. 水とコンソメを入れ、蓋をして弱~中火で15分程煮る。
4. めんつゆを入れ10分程さらに煮る。
5. 火を止め、蓋をしたまま5分程蒸らしておく。
6. カットして盛り付けたら、黒コショウをかけて完成♪



谷口歯科診療所YouTube  
再生リストはこちら→



コラム  
Vol. 30

## 谷口が検証する為に入れ歯を装着？！



明けましておめでとうございます。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。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



クリスマス、お正月の時期って、食生活が乱れますよね？！例えば、市販されているオードブルなどは、塩分も強く味が濃い設定となっております。薄味のオードブルって、恐らく売れないのかもしれませんが。ここで疑問に感じることは、「味覚の感じ方」です。

「味蕾」って、ご存知でしょうか？主に舌にあります味を司る組織なのです。味が濃い人、薄い人、辛いのは苦手、激辛大歓迎など通常のお口でも大きく個人差があるだけではなく、入れ歯を使用している場合に確実に味覚、温度感覚、食感が下がりますので塩分の摂取過多、咀嚼不足になる場合には、お体に良い影響はありません。

味覚だけで言うと、塩分を抑える食事を心掛ける事で健康維持は可能かもしれませんが、美味しいと感じる味なのか？どうか？は、食事の内容にもよるとは思いますが、楽しい時間と思えない場合には不満と感じるのではないのでしょうか？

このような場合も、谷口歯科診療所にご相談頂けると健康回復へのご提案も可能です。一度、口腔生理機能の見直しをしてみませんか？

そこで、2023年1月1日より始まります YouTube 新シリーズの動画にご注目下さい。谷口自身に特殊な義歯装置を装着してあらゆるお口の感覚検証動画を公開致します。

乞うご期待です！ 2023年もどうぞ宜しくお願い致します。



YouTube 最新動画↑

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博 スタッフ一同

歯間ブラシ 使っていますか？

新年あけましておめでとうございます！早速ですが今回は歯間ブラシのことを少し書いていきます。歯と歯の間に残った汚れを落とすのが歯間ブラシですが、入れてみて痛みがなく少し圧があるくらいがちょうどいいサイズと言われています。また、歯肉にブラシが刺さってしまう場合は、歯肉の形に添って少し斜めに入れてあげると痛みなくいれられます！ぜひ試してみてください！今年もよろしくお願ひいたします！

歯科衛生士 杉山

