

## 簡単料理



ごま油が香る♪

### レタスとお豆腐の 胡麻ダレサラダ



- 材料**
- ・レタス 5～6枚
  - ・絹豆腐 120g
  - ・ミニトマト、ワカメ 適量
  - ☆鶏がらスープの素、砂糖 各小1/2
  - ☆しょうゆ、酢 各小1
  - ☆ごま油、すりごま 各大1

1. レタスはちぎって洗い、水気を切る。
2. レタスをお皿に盛り、ミニトマトや水に戻したワカメ、水切りをした豆腐を乗せる。
3. ☆を混ぜ合わせたタレをかけたら完成♪  
お好みで、きゅうりや海藻、水菜をプラスするのもおススメです！

谷口歯科診療所



谷口歯科診療所YouTube

再生リストはこちら→



# 谷口歯科新聞

待ち遠しい春

少しずつ雪解けが進み、春の匂いを感じる季節となりました。

年度末、そして新年度、環境の変化や生活習慣の変化、疲労やストレスによって、お口の中にも影響が出てしまうこともあります。お仕事や家事の最中など、食いしばつていないか？上下の歯が接触していないか？ということも、ぜひ気にしてみてください！

No. 38

令和5年3・4月号

## コラム Vol. 31

### 「かめる」が普通になる谷口歯科診療所の考え方とは？！

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致します。

突然ですが、「かみ合わせ」というカテゴリーは、保険治療の範囲では診査診断という項目が設定されておりません。

勿論、歯科治療では、虫歯、歯周病などの悪いところを治療する、これ以上悪くならないように治療する、除痛するなどの項目は有ります。

しかし、かみ合わせの現状を調べる診査診断としては、X線写真撮影、視診、上下の模型を手に持って診査診断？辺りが限界と言えます。

医科においても健康なのか？不健康なのか？を調べる項目の設定が保険診療にはありませんので、人間ドックが保険適応ではなく、自費の扱いとなっているのと似ております。

食事(食べる)って、生命を維持して生きていく上で最も大切ですし、そして一番の楽しみでもあります。それは、上質な健康を手に入れる事で人生を豊かにすることが出来るのです。

歯が無くて…、咬み合わせが悪くて…、アゴの関節が痛くて…、咀嚼筋が痛くて…etc、食べられない。

食事に関しては、若い頃は、「質よりも量」、ある程度の年齢になると「量よりも質」となるのではないのでしょうか？生活の基準も年齢と共に変化していくのが自然ですよね？

それでは、お聞き致します。歯科治療に求める治療や診査診断の「質」は、「若い頃」と「現在」は、いかがでしょうか？

谷口歯科診療所では、かみ合わせの診査診断コースにより、現在の「かみ合わせ」をあらゆる角度から検査を行なっておりますので、かめない方のご参考になると幸いです。

(\*検査は治療ではありません。)

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博



診査診断コースの解説動画↑

## 素敵な笑顔の準備は出来ていますか？

新年度を目前にいよいよ「マスク着用は個人の判断に委ねる」という発表がありました。

自信を持ってマスクを外し、笑えますか？

歯並び・白く美しい歯・よく噛める正しい咬み合わせ・潤ったお肌の準備は出来ていますか？

潤ったお肌と素敵な笑顔は別ですが…歯並び(矯正)・白く美しい歯(ホワイトニング・補綴物の見直し)、正しい咬み合わせは当診療所で相談、改善が可能です。お悩みの方はHPを一度のぞいて見て下さい！

歯科衛生士 葛西