

簡単料理



ハッシュドブロッコリー

祝☆指定野菜入りへ
カリッとモチモチ♪

材料	
・ブロッコリー	1 株
・じゃがいも	1 個
・ベーコン	適量
A コンソメ	小 1
A 片栗粉	大 1 半
A 粉チーズ	適量
A 塩コショウ	少々

1. ブロッコリーはよく洗い、1 cm角ぐらいの大きさに刻む。じゃがいもは皮をむき、1 cm角ぐらいに刻む。(じゃがいもは水にさらさない)
2. 耐熱ボウルにじゃがいもを入れ、軽くラップをして電子レンジで3分加熱する。じゃがいもの上にブロッコリーを載せ、さらに3分加熱する。
3. ボウルに刻んだベーコン、Aを加えて混ぜる。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、3を平たく広げて蓋をして弱火～中火で2～3分焼く。裏返し、表面がこんがりするまで焼いたら完成♪

年度末、そして新年度、環境の変化や生活習慣の变化、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。お口の中をスッキリとクリーニングをして心地の良い春を迎えませんか？

待ち遠しい春

谷口歯科新聞

No. 44

令和6年3・4月号

コラム

Vol. 38

最高の笑顔で新生活をスタートさせてみませんか？

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。

春と言えば、卒業、入学や入社など新たな生活のスタートが多い時期となります。入学、入社前にお口を綺麗にして新たな気持ちで始めたい方が多く、ホワイトニング、クリーニングのご希望の方が多くなる時期となります。



何故、新たなスタートに綺麗なお口が必要と認識されているのでしょうか？やはり、第一印象に対する準備なのではないのでしょうか？

それでは、皆さんの思い描く「最高の笑顔」のお口はどの様な方なのでしょう？歯の汚れ、舌の汚れ、歯の色（銀歯も含む）、歯の白さ、歯並び、そして吐息は、いかがでしょうか？ それでは、想像してみてください！

上記の条件が全て揃っている最高の笑顔は、いかがでしょうか？

そして、ご自身にとってどれか欠けていても良いという項目はありますか？

仮に時計、ハンドバッグ、ファッション、アクセサリ、靴などの身に付ける物が揃っている一方で、最高の笑顔が得られていない場合、どんな印象を抱くのでしょうか？

その様な切実なお悩みに対して、谷口歯科診療所からのご提案が御座います。谷口歯科診療所では、ホワイトエッセンス 加盟院として本格的なホワイトニング、お口のクリーニング（舌の汚れも含みます）、デンタルエステの施術が可能となっております。

そして、2005年より開設しております口臭外来（日本口臭学会認定医による）にて本格的な口臭治療を行っております。

新たな生活を「最高の笑顔」を手に入れて気持ちよく変えてみませんか？

その様なご希望に対して、谷口歯科診療所が心よりお手伝いをさせていただきます。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

ホワイトエッセンス



口臭外来



ホワイトエッセンス 歯磨剤・シェールクリア

今回は当診療所で取り扱いが始まったケア用品の1つを紹介したいと思います。

「ホワイトエッセンス シェールクリア」という歯磨剤です。効果・効能としては、むし歯予防、歯石沈着・ステイン沈着抑制・防止があります。

汚れを吸着除去し、ミネラル豊富なサンゴパウダーが配合されていますので、ステインが着きやすい方におすすめです。アプリコットミント味なのでミントが苦手な方、フルーティで甘めが好きな方はぜひお試しください。

歯科衛生士 葛西

