



医療法人社団志友会 -2020 vol.1-

# くすのき通信

〒144-0034  
東京都大田区西荻谷4-7-10守田ビル3階  
Tel.03-3743-2777 Fax.03-3743-2888

## お知らせ

こんにちは、くすのき歯科医院コーディネーターの須貝翼です。  
この度、以前よりご好評頂いていたくすのき通信がリニューアルしました！  
当院の訪問歯科では現在、歯科医師・衛生士のチームだけでなく、  
嚥下専門医・言語聴覚士の専門チームがあります。  
通常の入歯や歯の治療だけでなく、嚥下機能検査・嚥下機能リハビリ・  
食支援まで手厚くサポートさせて頂いております。  
少しでも気になることがあれば、まずはお気軽にご相談下さい。  
今、コロナ渦の影響で様々な不安や心配もあるかと思ます。  
しかし、お口の中のトラブルやお食事の不安はとても辛いことですので、  
少しでも気になることがあったら、遠慮せず当院にお電話ください。  
誰にとっても厳しい局面ですが、共に乗り越えていきましょう！！

# 歯科衛生士



こんにちは。くすのき歯科医院歯科衛生士の白井明菜です。  
今年で歯科衛生士3年目に突入しました。  
早く先輩のような歯科衛生士になりたいと、日々猛烈に頑張っています！

## ところで・・・“MFT”って知っていますか!?

お子様、お孫様の口元をよく観察してみてください。  
こんなことないですか？

- ・ポカーンと口を開いている
- ・口呼吸をしている
- ・歯並びが良くない
- ・会話中に舌が見えている
- ・舌足らず
- ・口から食べ物がよくこぼれる

これって癖かしら・・・ではないんです。

舌を中心としたお口回りの筋肉がしっかり発育されていないことで起こる症状なんです。

では、どうしたらよいの・・・？ ですよ。

ここで登場するのが、MFT(筋機能療法トレーニング)です！

MFTとは、正しい舌の動きや正しいお口回りの筋肉の動きを覚えさせ、正しく機能させる訓練のことで、訓練することで改善できます。

なんと！このMFT、実は咀嚼・嚥下のリハビリにもなるんですよ。

ということは、ご家族みんなでMFTを行うことで、ご家族みんなが健康な口腔内を作ることができちゃうんですね♪

次回からトレーニング方法を6回に分けて

お伝えさせていただきますので、

切り取って保存してくださいね！



## 義歯調整と食形態

### はじめに

はじめまして、くすのき歯科医院言語聴覚士の飯村知久です。

嚥下機能に問題を抱えている多くの方に口腔内の問題があります。嚥下障害が起きる原因には様々な問題がありますが、その中の一つに義歯の問題が考えられます。速やかな歯科治療によって嚥下機能が改善するケースもありますが、やむをえず噛み合わせが不十分なまま食事をする場合には食形態の検討を行いましょう！

### POINT

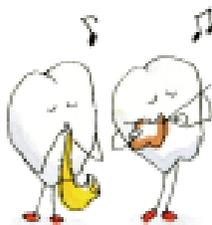
#### ▶ 口腔内の観察が大切

口腔内の衛生状態や舌運動などの確認の他にも噛み合わせの対となる奥歯があるのか、実際に噛み合わせはどうかを確認することは大切です。対となる奥歯が無い場合は水分などの流れやすい形態のものは口腔内で保持しにくく、咽頭に流れ込みやすくなります。

対になる奥歯が無い場合は食物のすりつぶしが困難となりますので、窒息や誤嚥のリスクが高くなります。その為適切な食形態（例えばソフト食やミキサー食など）に調整する必要があります。

#### ▶ 歯の不調はぜひ歯科との連携を！

日常生活の場では定期的に口腔内のチェックを行い、義歯の不適合やその他、摂食嚥下に関して不安なことがあればお気軽に歯科にご相談ください。



みなさん、こんにちは。くすのき歯科医院院長の高橋なぎさです。

介護食士の資格を持つ私、くすのき通信のお料理番として介護の日々の中で役立つ、また日常のお料理にも使えるレシピをご紹介します。ユニバーサルデザインフードの区分の容易にかめる、歯肉でつぶせるということを中心にご紹介できたらと思っています。

### 豆乳あんみつ

材料(4人分目安)

- ・豆乳 300 cc
- ・粉寒天2g
- ・砂糖60g
- ・生クリーム100cc

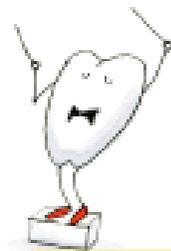
(お好みで) 黒蜜、生クリーム ゆで小豆



### -作り方-

- ① 鍋に豆乳、粉寒天を入れよくかき混ぜてから加熱する。
- ② 温まってきたら砂糖を加える。
- ③ ②をボールに移して氷水にあてて粗熱をとる。
- ④ ③に生クリームを加えて混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 角切りにした豆乳寒天にゆで小豆、軽く泡立てた生クリームを盛りつける。

お好みで黒蜜をかける。



豆乳はタンパク質が豊富でそこに生クリームを加えることでカロリーもとれます。あずきは浮腫みにも効果がありますね。グラスに流し入れプリンのように冷やし固めて黒蜜だけでも十分美味しいです。