



医療法人社団志友会 -2020 vol. 2 -

くすのき通信

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



お知らせ



くすのき歯科医院 歯科コーディネーターの須貝 翼です。
 突然ですが、“スタンダードプリコーション”という言葉をご存じですか？
 全ての患者様の血液・汗を除く全ての体液、分泌物・排泄物・傷のある皮膚・
 粘膜等全てを感染源とみなし、対策する予防策の事です。
 当院では以前から標準予防策として、患者様毎のグローブ交換、エプロン、
 紙コップ、薬剤等を塗布する道具、唾液を吸い取る器具等、**全て使い捨て**
を使用し、患者様毎の基本セットの滅菌及びユニットのアルコール消毒
を徹底して行っております。
 外来診療でも訪問診療でも、全ての患者様に安心して受診して頂けるように、
 全てのスタッフが安心して診療に取り組めるように、くすのき歯科医院はこれか
 らも徹底して努めて参ります。

歯科衛生士



こんにちは。くすのき歯科医院 歯科衛生士の久保 真弓です。
 今回は歯周病と糖尿病の関係についてお伝えしていこうと思います。
 皆さんは、こんな事実をご存じですか…？

「歯周病は糖尿病の合併症の一つ」

☆糖尿病があると、歯周病になりやすく重症化しやすい

→ **免疫機能の低下** **血流の悪化** **唾液の減少** のため、

歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、重症化しやすい！

一方で、

☆歯周病には糖尿病に悪影響を及ぼす

→歯周病は **インスリン作用の低下**、血糖コントロールを悪化させる！

(歯周病の治療をするとヘモグロビンA1Cが最大1%回復する事もある)

↳ 過去1~2か月の平均的な血糖値

糖尿病も歯周病も、

炎症 **血管へのダメージ** **サイレントキラー** が共通している点です。

また、「食」を中心とする生活習慣に影響を受けることも類似点ですね。

こんな心当たりはないですか？

- 野菜不足を感じる
- 歯肉の色が赤い又は出血する
- 脂っこいものをたくさん食べる
- 歯がぐらつく又はかみにくい
- 間食が多い
- 歯と歯の間にもものが挟まる
- 好きなものから食べる
- 歯がしみる、痛む

自身の健康状態をチェックする事、定期的に
歯科検診を受ける事はとても大切です！



歯科医師

「マスクの下でお口開いていませんか？」

こんにちは、くすのき歯科医院歯科医師の米山 真悠里です。
訪問診療で一般処置のほか、摂食嚥下部門を担当しております。
昨今の情勢から、マスクをつける機会が増加していること
思われます。マスクは息苦しいですよね。気づいたらマスクの
下でお口が開いていた、なんてことはありませんか？

実はそれ、とっても危ない習慣に繋がってしまうかもしれません！
呼吸には口呼吸と鼻呼吸があります。日常的にどちらを行っていますか？

- check!!
- 呼吸が浅い
- 呼吸のたびに肩が上下している
- 呼吸音が大きく聞こえる

こちらに当てはまる方は、口呼吸をしてしまっている可能性が高いです！

簡単に口呼吸と鼻呼吸の違いをまとめると、

口呼吸	鼻呼吸
呼吸が浅く、胸式呼吸になる	呼吸が深く、腹式呼吸になる
舌の位置が下がる	舌を舌スポットに保てる
のど風邪をひきやすい	鼻というフィルターが細菌やウイルス
扁桃肥大になりやすい	をのどに通しにくい
歯肉に炎症が生じやすい	唾液の働きが十分に得られる

いかがですか？鼻呼吸のほうが良いことが多いですよ。

普段から口を閉じて、鼻から呼吸するという意識を持つだけでも
だいぶ違います。鼻呼吸を促すトレーニング方法もありますので、
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください!!



院長

～家族みんなで食べる介護食～

白茄子のソテースピルリナ味噌添え

-材料(2人前)-

- 白茄子(絹川なす)1~2本、サラ:
- スピルリナ味噌
- ★松の実 10g ★味噌 小2
- ★甜菜糖シロップ
- (砂糖やはちみつでも可)小2
- ★だし汁 小1.5 ★練りごま 小1
- ★スピルリナパウダー 小1/2
- ごま油 小2

-作り方-

- ① スピルリナ味噌の星印をミルサーやすり鉢に入れ滑らかになるまで混ぜる。
- ② ①にごま油を2回に分けて混ぜる。
- ③ 茄子を一口大に切って素揚げする。
- ④ 器に茄子を盛りつけ②の味噌をかけて出来上がり

白茄子は普通のお茄子よりも皮が柔らかく、果肉も火を通すとトロトロになり咀嚼力が弱くなった方でもとても食べやすいです。また皮が気になるようであれば剥いて使ってもよいでしょう。

スピルリナ・・・海外のモデルさん方が愛用するスーパーフードで藻の一種、味は殆ど無味((笑)ビタミン E、鉄分、アミノ酸、β-カロテンを含み低カロリー、高たんぱく!

栄養価も高くコクのあるスピルリナ味噌は豚肉にも合うし、田楽のように蒟蒻やお出汁で柔らかく炊いた大根に添えても美味しいです。

またスピルリナが手に入らないという場合入れなくても十分に美味しいです。

