



医療法人社団志友会 -2020 vol.3-

## くすのき通信

〒144-0034

東京都大田区西靴谷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 須貝 翼 です。

新年あけましておめでとうございます。

本年もくすのき歯科医院をよろしく願いいたします。当院では、より一層患者様、そのご家族様に寄り添う診療を心がけて参ります。

新年早々、二度目の緊急事態宣言が発令されましたね。

これは歯科医師会やメディア等でも呼び掛けられていることですが、治療中の方はもちろん、メンテナンスで受診されている方でも「今は痛くないから」「メンテナンスだけだから」と自己判断での受診中断をせず、必ずかかりつけの歯科医にご相談下さい。場合によっては治療のやり直しや、症状が悪化する危険性もあります。不安な方、どうして良いか分からないという方は遠慮せず、まずは当院の歯科医やスタッフにご相談下さいね。

## 歯科衛生士



こんにちは。

くすのき歯科医院の歯科衛生士 樋口 砂織 です。

私は先日、**滅菌技師** の資格を取得しました！

コロナ感染対策や感染症予防をより強化していきたいと思います。最近のニュースで話題になっていましたが、今回は

**認知症**と**歯周病**の関係についてお話したいと思います。

**歯周病の原因菌**の一つとされている、**ジンジバリス菌**がアルツハイマー型認知症の原因となるたんぱく質(アミロイドβ)を増加させ、**血液を通して体内に侵入し、脳に蓄積する仕組みが解明されました。**

**歯周病の治療、口腔ケア**によってアルツハイマー型認知症の発症予防や、症状の進行を抑えることが期待されています。

まずは認知症予防として、歯周病の治療や口腔ケアをしっかりと取り組むことで予防していきましょう。

歯周病菌って口の中だけではなく、認知症にも影響するのですね！

でも…それだけではありません🍀

全身に及ぼす影響についても今後またお伝えしていきたいと思います。



# 歯科医師

## 『世界で初めて入れ歯を入れたロバ』

初めまして。雑学担当(歯科医師)の小林と申します。

今回は“しっかり噛むことの大切さ”をお話します。

昔、上野動物園に“一文字号”というロバがいました。このロバは1935年に北京郊外で生まれ、日本軍の物資輸送で活躍し、その後1941年に上野動物園に引き取られました。

動物園では、子供を乗せた乗馬を引き、人気者でした。ところが1962年のとある日、ポップコーンを喉に詰まらせて死にそうになります。ロバは一年で3歳年を取るとの事ですから、この時27歳の一文字号は人間であれば81歳のおじいちゃんでした。

喉にポップコーンが詰まった原因は歯が悪くなった事でした。飼育員の方々は、「もう一度噛めるようにしてあげたい!」と思い立ち、ロバの入れ歯を作ってくれる歯科医を探したそうです。

治療の経過は長くなるので省きますが、基本は人間と一緒です。一番大変だったのが“噛み合わせの高さ”を決める事だったそうです。これは人間の入れ歯を作る時も一番気をつけなければいけない工程です。

試行錯誤を重ね、完成したロバ用の入れ歯、、、果たしてロバが入れ歯を入れてくれるのでしょうか?皆の心配を他所に、一文字号は入れ歯を入れた数分後に草を食べ始め、周囲の人々を大いに喜ばせたのでした。野生動物は普通、歯を失うことにより生命が危ぶまれますが、一文字号は入れ歯を入れる事によって健康を取り戻したのです。

ヒトもまた然り。

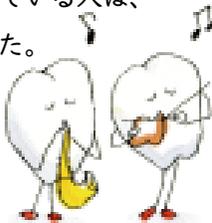
最近のデータでは、歯を失っても入れ歯を使いこなしてしっかりと噛んでいる人は、

認知症になりにくいまたは症状が進行しにくいことが分かってきました。

皆さんもお口の健康に気遣って歯を大切に、、、

もしも歯を失ってもあきらめなくて入れ歯でしっかり噛めるように

して、健康で楽しい生活を送ってくださいね。



# 院長

## ～家族みんなで食べる介護食～

### 『きのこのパンペルデュ ( フレンチトースト ) 』

きのこのピュレ (材料<200g分>)

椎茸しめじ等お好みで 200gくらい

玉ねぎ 1/4 個分(みじん切り) 水 大2~3

塩 少々 バター適宜

パンペルデュ (材料<2人分>)

食パン 6枚切り 2枚

★きのこのピュレ 50g

★卵 1個

★牛乳 150~200 cc

塩胡椒 バターor オリーブオイル 適宜

きのこのピュレ (作り方)

- ① フライパンにバターを溶かし玉ねぎ、塩一つまみふりしんなりするまで炒める。
- ② ①がしんなりしたらきのこ、水を入れさらに炒める。
- ③ 粗熱を取ってミキサー等で攪拌して出来上がり。  
(多めに作って冷凍しておくと便利)

パンペルデュ (作り方)

- ① ★印をボールに入れしっかり混ぜ、塩胡椒で味を調える。
- ② 耳を落とし半分に切ったパンを①に浸す。(1時間以上)
- ③ フライパンにバター(オリーブオイル)を溶かし焦がさないよう弱火でじっくり焼く。  
咀嚼力が弱くなり、口腔乾燥気味の方々には食べやすいパンペルデュ。  
食物繊維豊富なきのこを使い塩味仕立てにすればお食事としても頂けます。  
きのこのピュレはじゃが芋と混ぜてコロッケ、牛乳と合わせてご飯を使って  
リゾットにしたりホワイトソースに混ぜグラタンにしたりととても便利に使えます。



こちらのレシピは

ENTAKU 公式 HP

でもご覧頂けます⇒

