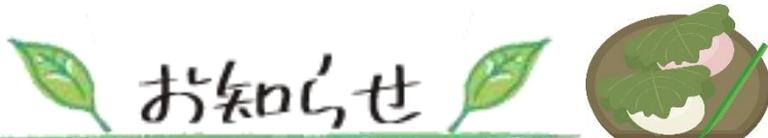




医療法人社団志友会 -2020 vol.4 -

# 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 須貝 翼 です。  
当院でも順次、スタッフの新型コロナウイルスワクチン接種が始まろうとしています。  
少し不安もありますが、世界的にもワクチン先進国では新規感染者数も減っているの  
で期待したいところです。当院でも日々感染対策を徹底して診療にあたっております  
が、今回のワクチン接種で少しでも患者様やそのご家族様への安心に繋がれば良い  
など考えております。

### ◎ 6/4(金)~6/10(木)は「歯と口の健康習慣」◎

歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する  
適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見・早期治療を徹底することにより歯の  
寿命を延ばし、皆様の健康の保持増進に寄与することを目的とした活動です。何か心  
配な事、不安な事等あればいつでもくすのき歯科医院にご相談下さいね。

# 歯科衛生士

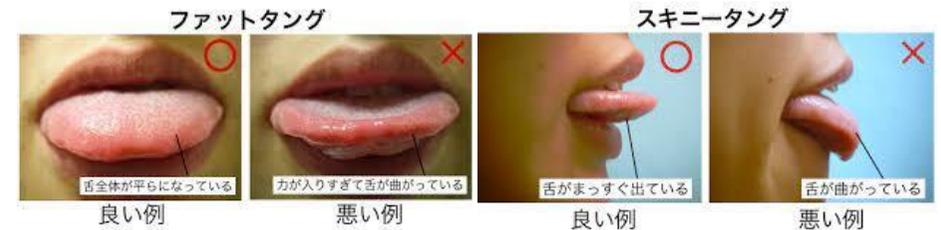


こんにちは、歯科衛生士の 白井 明菜 です。  
前回、MFT(正しい舌の動きや正しいお口周りの筋肉の動きを覚えさせて  
正しく機能させる筋機能療法トレーニング)についてお伝えさせて頂きました。  
今回は、簡単な舌のトレーニングをご紹介します。

ご家族のみなさまでMFTを行い、健康な口腔内を作りましょう。

## 1. ファットタング・スキニータング(舌の形を変える)

舌を前にべーっと出して、舌を平らにしたり、尖らせたりする。



## 2. リップトレーサー(くちびるを舐める)

口を開けて、舌の先でゆっくりとぐるっと一周、上くちびる、下くちびる  
を舐める。



次回は、応用編の舌のトレーニング方法をご紹介します。



# 歯科医師



こんにちは。歯科医師の吉本英理子です。  
現在は(木)の訪問診療と(土)の院内での外来診療を担当しております。

今回原稿を書くにあたって何かないかと探していたところ興味深い記事を見つけたのでご紹介したいと思います。



その記事の内容は、『昼間の食いしぼりが歯周病を進行させる原因になる』というものでした。

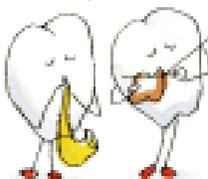
今まで歯周病の重症度と日中のかみしめ・歯ぎしり(強過ぎる力がかかる例)が関係することはわかっていたのですが、実際に日中や睡眠時のかみしめ・歯ぎしりがどのくらい歯周病の進行に関わっているのかは不明でした。

この件を岡山大学予防歯科にて研究。その結果、『**日中のかみしめ**』があると、ない場合よりも**4.9倍歯周病が進行しやすい**事が分かりました。

日中のかみしめ・歯ぎしりのみで歯周病が悪化するわけではありませんが、最近コロナウイルスなどにより様々な変化が起きる中、ストレスにより気づいたら食いしぼっていることが多くなっていると思います。

歯をくいしばることは多少のストレス解消(スルメなんか美味しいですね)なのですが、力がかかりすぎると顎の筋肉や関節にも痛みが出やすくなります。

ストレスを完全になくすことは難しいように、くいしばりを完全に食い止める方法はないのですが、時々、今くいしばってないかな、と気にしたりできるだけリラックスしたりしてみてくださいね。



# 院長



～家族みんなで食べる介護食～

## ブロッコリーと菜の花のポタージュ

◎材料(2～4人前)

- ・ブロッコリー100g ・菜の花100g ・長ねぎ50g(斜め薄切り)
- ・玉ねぎ50g(薄切りまたは粗みじん切り) ・バター15g
- ★きのこのピュレ(きのこのパンペルデュレレシピ参考)30g(なくても十分美味しいです)
- ・水200cc ・コンソメ 適宜
- ・生クリーム100cc(豆乳や牛乳でも可)
- ・塩胡椒 適宜



こちらのレシピは

ENTAKU 公式 HP

でもご覧頂けます⇒



◎作り方(調理時間20分程度)

- ①鍋に湯を沸かし塩を入れ ブロッコリー5分、菜の花3分茹で水に取り、水気をきりざく切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、長ねぎ、玉ねぎを入れ軽く塩をして弱火でじっくり炒める。
- ③②にきのこのピュレ、①の野菜たちを入れ軽く炒めたら水、コンソメを入れて蓋をして5分ほど煮こみ、火を切って粗熱を取っておく。
- ④ミキサーに③を入れてしっかり攪拌する。(ブレンダーでもOK)
- ⑤鍋に④を戻して生クリームを入れて軽く火を通して出来上がり。
- ⑥グリーンピースや菜の花の花びらを散らしてオリーブオイルを垂らしかけて出来上がり。

嚥下機能が落ちた方は召し上がる時に飾りは取り除きましょう。

外出できない方々にとって季節を感じるということは難しいことかもしれませんが、季節の野菜をたっぷり使って彩りを足すことで季節を感じていただけるのではないのでしょうか。前回のきのこのパンペルデュレの時に作ったきのこのピュレを使うことで旨味がアップ!

