



医療法人社団志友会 -2020 vol.6 -

くすのき通信

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



公式 HP はこちら



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。
急に夏→秋がやってきたかのように涼しい日が続いていますが、体調崩されてお
りませんか？

突然ですが、「いい歯の日」という言葉を聞いたことはありますか？

日本歯科医師会が 11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせてPR日と
して設定した日で、この日に合わせて国民へのさまざまな歯科保健啓発活動が行わ
れています。

その他に4月18日(よい歯の日)、以前こちらでご紹介させて頂いた6月4日(歯
と口の健康週間)、9月の敬老の日を歯科保健啓発活動日とされています。

コロナ禍で遠退いてしまった、、、しばらく通えていない、、、という方もいらっしゃると思
います。何か気になる事があれば、これを良い機会にお気軽にご相談下さい!!

歯科衛生士



こんにちは。歯科衛生士の 樋口 砂織 です。

コロナウイルスの影響で今までは生活が変化しましたが、お家時間も案外楽し
んでいる私です。

今回は「**口腔機能低下症**」についてお話したいと思います。

「口腔機能低下」とは…**加齢により口腔内の「感覚」「咀嚼」「嚥下」「唾液分
泌」等の機能が少しずつ低下**してくる症状です。

歯科では2018年4月から口腔機能低下
症という病名が付き保険での検査が出来る
ようになりました。虫歯や歯周病だけでは
なく、お口の機能についても歯科で管理して
いくということですね。まだまだ浸透してい
ないので、え？歯医者さんでこんな事まで
するの？と言われることもあります、
**お口の健康こそ幸せに長生きするのに
大切なこと**なのです。

今回は、具体的にどのような検査をするのか
お伝えしていきますね。

くすのき歯科医院では

**かかりつけ医との連携やバイタルチェック、
服薬の状況も管理**させて頂いております。

なにか変化があった際にはお知らせ下さい。

宜しくお願いします 😊

こんな症状 ありませんか？



以前に比べて…

- 食べ物が口に残るようになった
- 硬いものが食べにくくなった
- 食事の時間が長くなった
- 食事の時にむせるようになった
- 薬を飲み込みにくくなった
- 口の中が乾くようになった
- 食べこぼしをするようになった
- 滑舌が悪くなった
- 口の中が汚れている



歯科医師

こんにちは。歯科医師の 小笠原 裕子 です。

朝晩涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。秋といえば食欲の秋ですね！

今回は食べる事に欠かせない **唾液** についてお話したいと思います。

唾液は、血液を元に**唾液腺**という場所で作られます。お口の中には常に **2~3 ml**存在し、成人で1日に**0.5~1.5l**程分泌されています。その内容はおよそ99.5%が水分であり、残りの**0.5%**が様々な作用をもたらす成分となっています。

〈食べる事につながる〉

・酵素アミラーゼがでんぷんを分解し、体内に吸収しやすくする**消化作用**

・飲み込み、発音などの機能をスムーズにする**円滑作用**

・食品の味質が唾液に溶け、味覚として捉えられる**溶媒作用**

〈お口の健康を守る〉

・粘性タンパク質ムチンによる口腔内の**粘膜保護作用**

・口腔内や歯面を洗い流し、食渣が残るのを防ぐ**洗浄作用**

・食事により酸性に傾いた口腔内を中性に戻す**緩衝作用**

・カルシウム、リンなどのミネラルにより歯の表面の再石灰化をして虫歯を防ぐ**抗脱灰作用**

〈全身の健康を守る〉

・酵素リゾチーム、抗菌物質ラクトフェリンやペルオキシターゼ、免疫物質 IGA により細菌繁殖を防御する**抗菌、殺菌作用**

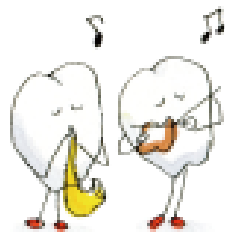
・パロチンや成長因子 IGF による**老化防止作用**

・発がん性物質の発生させる活性酸素をペルオキシターゼにより減少させる**抗がん作用**

唾液は食事をする事のみならず、全身の健康にとっても重要な役割を担っていますね。

しかし、そんな唾液の分泌量が低下したり唾液の質が変化すると**ドライマウス**という状態になってしまいます。そして、ドライマウスになると、口腔内や全身に様々なトラブルが引き起こされます。

お口が乾燥し、お困りの事があれば是非ご相談下さい。



院長

~家族みんなで作る介護食~

ビストロ風柔らかハンバーグ

【材料(2~4人前)】

牛ひき肉 150g(合い挽き肉でも)

玉葱 1/4個

里芋 40g位

(小2個,中1個目安)

溶き卵 大2.5

麩(細かくしたもの)小3(パン粉でも可)

牛乳 大3(お麩と合わせておく)

粉寒天 小2

塩、胡椒

付け合わせ 厚さ1cmに切った人参、ブロッコリー、粉ふき芋など

【作り方】(調理時間20分程度)

①玉ねぎはバターで軽く塩をして炒めておく。

(電子レンジでも可ですが炒めた方が断然美味しい)

②里芋、人参は柔らかく茹でる(レンジで可)

③フードプロセッサーやブレンダーに材料を全部入れて滑らかになるまでかける。

④フライパンに油を入れ弱火で表面全体を焼く。(できるだけ焦げないように)

⑤フライパンに茹でた人参を敷いてその上に④のハンバーグを乗せて人参がかぶる位のお水で蒸し焼きにします。(浮かして焼くと更にふわふわです)



こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒

