



医療法人社団志友会 -2022 vol. 8 -

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



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。
 新年度も始まり、少しずつ春らしさを感じられるようになってきましたね。
 さて、ここで問題です。4月4日は何の記念日かご存じでしょうか？
 答えは「**歯周病予防デー**」です。
 4と4で「**歯(4=シ)周病**」「**予(4=ヨ)防**」という語呂合わせから来ています。
 日本人の歯周病罹患率をご存じでしょうか？
 厚生労働省の歯科疾患実態調査によると、**成人で約80%、10代でも約50%が歯周病**とされています。しかし、その大半が**初期症状の歯肉炎**ですので、**努力をすれば健康な歯ぐきに戻す**ことができます。
 歯科医院での**定期的なメンテナンス、デンタルフロス等を使ったセルフケア**が大切になってきます。少しでも気になる事があれば、これを機に歯科医院へ足を運んでみてくださいね。

歯科衛生士



こんにちは!歯科衛生士の行木沙弥香です。

今回お伝えするテーマは【**早口言葉**】です。
アナウンサーや俳優、人前で話す職業に従事する人が滑舌を鍛える発声トレーニングに用いることもあります。

早口言葉の効果に期待できる効果

- ・呼吸をコントロールする力
- ・口唇の閉鎖力
- ・舌の運動能力
- ・お口周りの筋肉、嚥下(飲み込み)

↓
これらの筋力を高めることができます!
ではさっそく早口言葉を言ってみましょう!!



- 〈初級〉 なまむぎなまごめなまたまご
- 〈中級〉 とうきょうとつきよきよかきよく
あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ
- 〈上級〉 赤カピバラ 青カピバラ 黄カピバラ
かえるぴよこぴよこみぴよこぴよこ
あわせてぴよこぴよこむぴよこぴよこ

お口を動かして筋肉を使った感じしませんか?
上級を目指して早口言葉を言ってみましょう!





こんにちは。言語聴覚士の飯村と申します。

今回は使い方が実はなかなか難しいとろみ剤の使用方法についてご紹介させていただきます。

水やお茶などのサラサラした液体は、喉へ流れるのが早く誤嚥しやすい食形態の一つです。現在ご自宅で誤嚥の予防にとろみ剤を使っている方もいらっしゃると思います。



①とろみ剤はお水、お茶、一部の無糖清涼飲料

数分でとろみがつきます。時間がたっても、とろみの強さはほぼ一定です。



②塩分の多い飲料や食品

すぐにはとろみがつきにくく、とろみが緩い傾向があります。

とろみ剤を1～2割ほど多めに使用し、とろみがつくまで10分程度待ってください。

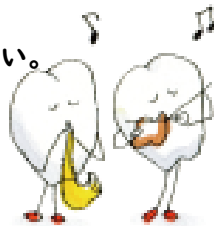


③野菜飲料など食物繊維やカリウムを多く含む液体

はじめは適切なとろみがつきますが、次第にとろみが増します。

とろみ剤を1～2割少なく目に使用するか、混ぜた後は早めに飲むことをお勧めします。

とろみ剤について何かお困りのことがあればいつでもご相談ください。



～家族みんなで食べる介護食～

クラムチャウダーリゾットのグラタン

【材料】1～2人分

★リゾット

クラムチャウダー 1パック

ご飯(水で洗っておく) 100g(軽く1膳)

★じゃがいものピューレ

マッシュポテト 150g(じゃがいも大1個くらい)

牛乳 50cc～80cc バター 20g

ゴルゴンゾーラチーズ 20g

粉チーズ 適量

【作り方】

①クラムチャウダーをミキサーにかける。

②鍋に①とご飯を入れ弱火にかける。少し煮詰まるとろっとするまで。

③別の鍋にマッシュポテトとバターを入れ弱火にかけ、牛乳を好みの柔らかさまで入れる。

④③にゴルゴンゾーラの半量を混ぜる。

⑤グラタン皿等に②を入れ④をかけて、残りのゴルゴンゾーラ、粉チーズを振ってトースターで焼く。



こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



在宅の場でよくお見かけするお粥。病人にはお粥という日本人ならではの優しい考え方。でもカロリー不足で元気が出ず寝たきりという状況を作り出してしまう現実もあります。食べる機能と栄養は密接に関係しています。食事量が減ったなら一口量のカロリーアップということでリゾットに、グラタンにしてみました。市販のスープを使うことで簡単にできますので普段のお食事にも是非。

