

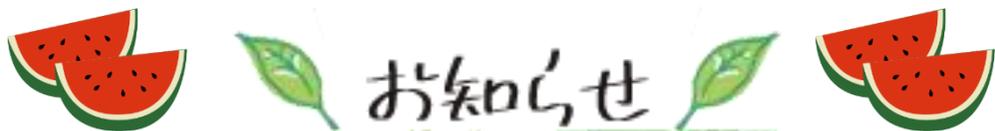


医療法人社団志友会 - 2022 vol. 9 -

くすのき通信



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



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。
梅雨をすっ飛ばしていきなり夏がやってきたような気候ですね。
今年の梅雨は観測史上最速の「梅雨明け」だそうです!!
昨年よりもなんと19日も早いそうで、、、熱中症には十分気を付けていきましょうね。

☆熱中症対策のポイント☆

- ① 室内ではエアコン・サーキュレータを活用して室温を28℃以下にすること
 - ② 外では必ず水分を持ち歩き小まめに補給すること
 - ③ 水分だけでなく塩分補給も大切。塩分を含む飴・タブレットや梅干し等も有効
- 塩分と糖分を含んだポカリスエットなどの水分補給が効率的と言われています。

厳しい暑さが続きますが、しっかり対策をしていつもより長い夏を乗り切りましょう!!

夏 季 休 診 日 の お 知 ら せ
7/21(木)~7/24(日) ・ 8/11(木)~8/16(火)

歯科衛生士



こんにちは。歯科衛生士の村上恵子です。
暑い日が続いてます。皆様、熱中症に注意してお過ごし下さい。
私は4月にくすのき歯科医院に入職して、あっという間に3か月が過ぎました。
「気持ちに寄り添える」歯科衛生士を目標に頑張ります!

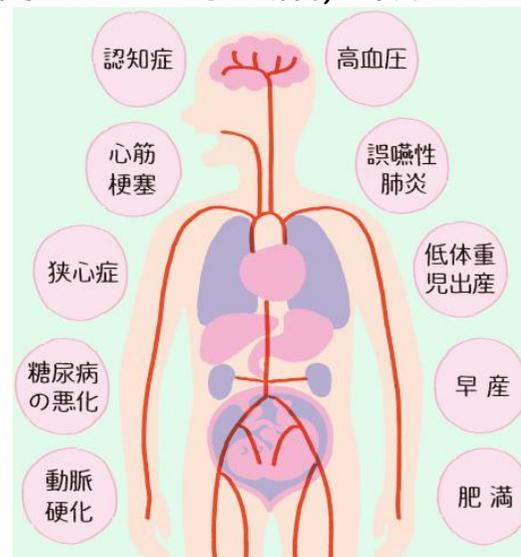
さて、今回のテーマは「**お口の細菌の全身への影響**」です。

お口の中にはたくさんの細菌が存在し、その数は**300から700種類**と言われております。虫歯や歯周病は細菌によって起こり歯を失う**二大疾患**です。
歯を失うと噛む力が低下して十分な栄養が取れなくなり全身の健康に影響します。

特に**歯周病細菌**は**全身の疾患に密接な関係**があり、細菌や毒素が歯茎の毛細血管を通して体内に侵入し**心臓疾患、糖尿病、低体重児出産、動脈硬化**などを引き起こすリスクを高めます。

誤嚥性肺炎(食べ物や唾液が誤って気道に入ることによって起こる肺炎)の原因になります。

その他、右図のように各臓器に悪影響を与えます。歯周病の進行予防は全身の健康を保つために重要です。
暑さにより寝不足、食欲不振で体力が落ち、免疫力が低下すると普段よりも細菌の活動が活発になります。
毎日ご自宅で行うセルフケアでお口の中を清潔にして、**歯科医院で行う専門的なケアを定期的に受けることをオススメ**します。



「老化は足腰からではなく口から始まる?！」

こんにちは!訪問歯科診療及び摂食嚥下部門を担当しております、歯科医師の米山真悠里です。

ご高齢の方と接する機会が多く、人生の先輩方からたくさん学ばせていただいているのですが、その中でもよく伺うのが「足腰が悪くなると、年取ったって感じるのよね～」というお言葉。でもよくよくお話を伺うと、その前に「硬いものがちょっと噛みづらくなった」「最近お水でちょっとおせることがある」「ちょっと口が乾く感じがする」といった症状があることが多いです。

その“ちょっと”が実は**オーラルフレイル**と呼ばれる口腔の虚弱であり、これを放置したり、適切な処置をしないままにしたりすると、**口の機能の低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下**までつながる“悪循環”に陥る可能性が高いのです!

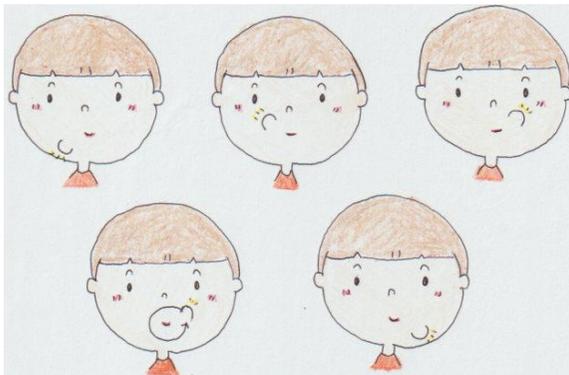
現在、8020 運動の達成者は 5 割を超えており、快適な食を支えるために、歯の本数だけでなく、口の働き、つまり機能面の重要性が注目されてきています。

お口の機能の中でも、とても重要な働きをするのが“舌”!

コロナ下で話す機会が減り、マスク生活をする中で、舌の筋力がどんどん衰えている方が増えてきているのを実感しております。舌の筋力を鍛える、どこでも、1 人でもできるとても簡単なトレーニングがありますので、ぜひ大人から子どもまで、みんなでトライしてみてくださいね!

舌を鍛えて、人生を楽しくしていきましょう!

右イラストの様に、くちびるを閉じて、舌で頬の内側を上下に伸ばしたり、くちびるの内側を左右に伸ばしたりしてみてください!!



～ 家族みんなで食べる介護食 ～

とうもろこし粥

【材料】2～3人分

★とうもろこし 1本

★ごはん 50g

★サラダ油 (MTC オイル) 小匙 2

★水 250cc 位

塩 少々

砂糖 お好みで

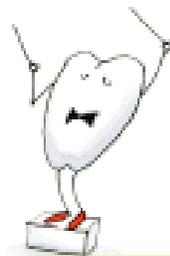


こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



【作り方】

- ①とうもろこしはラップして電子レンジで蒸す。
- ②①のとうもろこしを包丁でこそげ取る。
- ③ミキサーに★印を入れて滑らかになるまでガーっと。
- ④鍋に③を漉し入れて温め、塩を入れる。



韓国の伝統的なお粥。初めて口にした時にはまるでポタージュのような滑らかさだと感激しました。ご飯を使ってとろみ剤の力を借りずに自然のとろみをつけていきます。体に優しくお子様からお年寄りまで!