



医療法人社団志友会 -2022 vol.10-

# 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

## 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。  
急に気温が下がり過ごしやすくなってきました。少しずつ秋の気配を感じられて嬉しい反面、このタイミングで体調を崩してしまう方も多と思います。  
私も偏頭痛持ちなので気圧の変化に影響を受けてしまいがち、、、みなさまも季節の変わり目は特に体調管理に気を付けて下さいね。

### 10/8は「い(1)れ(0)ば(8)の日」(入れ歯の日)

みなさまに歯と健康の大切さや歯科医療の大事さを知ってもらうこと、また「保険で良い歯科医療を」という願いが込められているそうです。お口の中のことで少しでも気になっていること・不安なことはありませんか？ 元気な歯(入れ歯も含め)を維持していくためには定期的なメンテナンスが大切です。まずはかかりつけの歯科医院に相談してみてくださいね。

# 歯科衛生士



こんにちは、くすのき歯科医院 歯科衛生士の白井明菜です。  
この度、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを分泌させようと朝散歩を始めました。起床後1時間以内に15分~30分の散歩が良いそうです。  
このセロトニンですが、なんと咀嚼つまり噛むことで分泌させることもできます。よく噛んで食べていることに意識することがポイントです。

さて、本題へ

私の回では、MFT(口腔機能療法)をお伝えしています。


今回は、舌トレーニングです。

舌には正しい位置、スポットがあるのはご存じでしょうか。

舌の正しい位置は、**スポットに舌の先が触れていて舌全体が上あごにぴったりとくっついた状態**です。間違った位置に舌があると、歯並びが悪くなる、口呼吸になる、活舌が悪くなる、フェイスラインの崩れ等、悪影響を及ぼします。

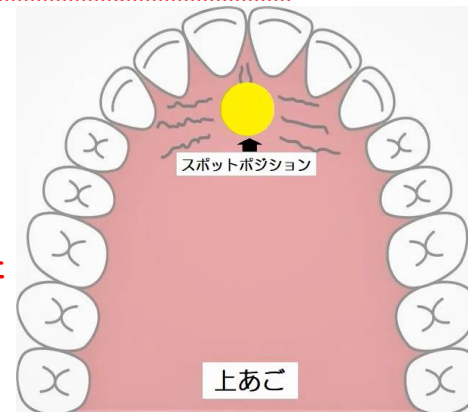
では、舌をスポットに当ててみましょう。

・リラックスした状態で舌の先を

印のところへもっていきましょう。

※この時、舌で上の前歯を押さないように

・そのままゆっくり軽く唇を閉じましょう。



意識することで常にスポットに舌を置くことができるようになります。

位置がわからない方は、お気軽に聞いてください。



# 歯科医師



こんにちは。8月からくすのき歯科医院の一員となりました

歯科医師の中谷清美です。

先日の敬老の日に、2022年9月1日に100歳以上の方が9万526人と発表されました。

国内最高齢の115歳の女性の方のインタビューより

“食べる力が長寿の秘訣”  
“3食必ず完食している”



そうです。

歯科のことでいうと、8020(80歳で20本自分の歯が残っている)を達成している方も50%を超えています。

私自身も8020を達成している方、100歳を超えている方によくお会いするようになりました。歯が少なくなったら、食べられなくなるかと言えばそうではなく、無くなった歯を治療して補い、入れ歯でもしっかり食べられている方も多くいらっしゃいます。



お口の事で何か困ったことがあれば、いつでもくすのき歯科医院にご相談下さいね。



# 院長



## ～家族みんなで食べる介護食～

茄子と胡麻のディップ(ババガヌーシュ)

【材料】3～4人分

茄子 2～3本

★煉ごま 大2

★レモン汁 大1

★ニンニク すりおろしたもの小1/2

(チューブか粉末が便利)

★塩 小1/2

★オリーブオイル 大1

★クミンパウダー 小1

飾りでパセリ、パクチーなど



こちらのレシピは  
ENTAKU 公式 HP  
でもご覧頂けます⇒



【作り方】

- ① 茄子は皮に数カ所浅く切れ目を入れてグリルで焼く。十分火が通ったら皮を剥く。
- ② ①の茄子と★をフードプロセッサーに入れてガーっとするだけ。
- ③ 茄子は包丁で叩いて少しテクスチャーを変えてみるのも良いかと思います。

我が家の近所に美味しいイスラエル料理屋さんがあり、時々お邪魔しております。

ある日、これって介護食じゃなくて気づきました。。#世界の料理で介護食！

ということで(笑)今回はこちらを～ 簡単に栄養価も高くとても美味しいです。クミンが苦手な方やお子さんがいる場合は量を加減してください。ワインにもぴったりでクラッカーやパンに塗ったり、お野菜につけたり、我が家ではレモンを足したりしてお野菜と和えたりドレッシングとしても使っています。

