



医療法人社団志友会 -2022 vol.12-

# 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



## お知らせ



こんにちは。コーディネーターの須貝翼です。

新年度になり、新生活がスタートしてる方もたくさんいらっしゃると思います。

コロナも少しずつ緩和してきて、人前に出る機会が増えたり、マスクを外すシーンも増えてくるかと思えます。

マスク生活に慣れ過ぎて、タバコ・コーヒー・お茶の着色汚れが着いていてもそのままにしている、なんてことはありませんか？見えない虫歯が出来ているかもしれない、歯ぐきが痛むことが多くなってきた、なんて心配はありませんか？

**4月18日 = 「良い歯の日」(イイハノヒ)**に、ちなんだ、このタイミングに歯科医院で定期健診を受けてみては如何でしょうか？

新生活をキレイな歯でスタートさせられたらステキですね。

というわけで、今年度もどうぞくすのき歯科医院をよろしく願います!!

# 歯科衛生士



こんにちは、歯科衛生士の樋口です。今回は**口腔機能低下症**についてお話しします。「食べ物が噛みづらい」「食べ物が口に残ってしまうようになってきた」「食事の時、むせやすくなった」「薬を飲みにくくなってきた」「口の中が乾く」「滑舌が悪くなってきた」「硬いものが食べにくい」「食事の時間が長くなってきた」といった症状が、口腔機能低下症の代表例です。

意外と身近で、よくある症状のようにも感じられると思います。

口腔機能低下症は年齢だけでなく、むし歯や歯周病、全身の病気、薬の副作用など様々な要因により、口腔内の感覚、咀嚼、飲み込み・唾液分泌等の機能が少しずつ低下してくる症状です。口腔機能低下症を放置していると、全身の衰えが進み、要介護状態になるリスクが高くなります。

早期に取り組むことで症状の悪化を予防できるように歯科医院で検査が出来ます。

- ①口の中の衛生状態をチェック。「舌苔」とよばれる、舌の表面からはがれた垢の付いている量を測ります。
- ②口の中がどれくらい乾燥しているのかを水分計を使用して調べます。
- ③噛む力を測定します。
- ④舌や唇の運動機能の検査をします。舌圧と呼ばれる舌と上あごとの間に作られる圧力を測ります。これが低下すると食べ物を舌でうまく送り込めなくなるからです。
- ⑤咀嚼機能の検査。食べ物が上手に噛めているかを調べます。
- ⑥最後に、飲み込みの検査。うまく食べ物を飲み込めるか、飲み込みに時間がかかっていないかどうかを調べます。

以上①～⑥つの検査のうち**3つ以上**に問題があるようであれば、**口腔機能が低下している**、という診断になります。それぞれの結果に合わせたりハビリ体操や改善策をお伝えします。定期的にチェックする事でお口の健康維持になります。皆さんと楽しみながら取り組めるようにと思っています。



## 日本は、歯の健康後進国!!

くすのき歯科医院 訪問診療部門: 小林千春

先進国の中でも、日本は特に虫歯が多い国として知られています。虫歯が多いこともさることながら、約8割の人が歯周病に感染していると言われています。

皮膚や内臓などの疾患や傷などは適切な処置を行えば治りますが、歯は一度失うと、二度と元には戻りません。

日本には「歯科医院とは歯が悪くなった時治療するために行く所」と言う考えがまだ主流ですが、その考えのままですとだんだんと歯を失っていく事になるでしょう。なぜなら、歯周病や虫歯の原因菌は一度口腔内に住み着いてしまうと完全に駆除するのは、現時点では不可能に近いからです。

よく「時間が無いから悪いところだけ治してくれ!」という方がおりますが、これでは「臭い物には蓋をしろ」と同じになってしまいます。お口の中を見た目だけキレイに治しても菌は住み着いたままなので、必ず再発してしまいます。特に歯周病は自覚症状が分かりにくく、痛み出した時にはかなり進んだ状態です。

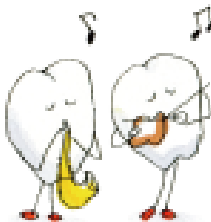
では、どうすれば良いのでしょうか??

答えは簡単!! “歯の定期検診を受けること”です。

歯が痛くなくても、なんのトラブルが無くても定期的に歯科検診を受け、クリーニングや歯磨きのアドバイスをしてもらい、その他にもお口の中に異常は無いのか、歯の健康を保つために気軽に相談してみましょう。

これが、これから先の歯科医院との関わり方ではないでしょうか。

日本も早く 歯科医院=歯の治療 をしなくても済むように、“歯科医院を定期的に通う場所”にしなければならないと思います。それこそ、美容院やネイルサロン、ジムの様に、人生をより美しく、より楽しく健康に送るために通う場所のようにね♪



## ～ 家族みんなで食べる介護食～

### 桃のどら焼き

#### 【材料】

〈どら焼きの皮:約5cm8~10枚分〉

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳 100cc
- ・卵 1/2個分

#### 〈桃シロップ〉

- ・桃缶果汁 80cc (水と砂糖でも可)
- ・粉寒天 0.5g

#### 〈桃餡〉

- ・白餡 100g
- ・桃缶果汁 30cc
- ・桃果肉 1/4個分

#### 〈生クリーム〉

- ・生クリーム 50cc
- ・砂糖 小匙 1.5

#### 【作り方】

- ①ホットケーキミックスの材料を混ぜて焼く。
- ②桃シロップの材料を鍋に入れてしっかり沸騰させる。温かいうちに①にたっぷり塗る。
- ③鍋に白餡と桃缶詰のシロップを入れて混ぜ火にかける。ある程度水分が飛んだところで果肉を混ぜ更に火にかけてまとまってきたら火を止めて冷ます。
- ④ボールに生クリームと砂糖を入れて氷水で鍋を冷やしながら泡立てる。(八分立て)
- ⑤生クリーム→桃餡→生クリームの順にどら焼き皮で挟んで出来上がり。

市販の材料を使うことでちょっとハードルの高いお菓子作りを簡単に! シロップに粉寒天を使うことで柔らかさの他、ボロボロ崩れを防止し喉越しも良くなります。



こちらのレシピは  
ENTAKU 公式 HP  
でもご覧頂けます⇒

