



医療法人社団志友会 - 2023 vol.13 -

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。コーディネーターの須貝翼です。
 急に暑くなって来ましたね。湿度が高くて蒸し蒸し、、、いよいよ夏の気配を感じますね。
 この季節になると気をつけなければならないのが、、、**熱中症!!**
 ずっと室内に居ると暑さを感じ辛い為、知らず知らずのうちに熱中症になってしまう、、、
 なんてケースも少なくありません。
 熱中症予防の為に、是非以下の5つを意識してみてください。

- ① 喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛けましょう
- ② 暑くなくても、エアコン・扇風機を積極的に活用しましょう
- ③ 暑さを感じる時は、冷たいタオル等で身体を冷やしましょう
- ④ 外に出る時は帽子や日傘等のアイテムを活用しましょう
- ⑤ 室内ではなるべく風通しを良くしておきましょう

暑い時はくれぐれも無理をしないようにして、夏の暑さを乗り越えましょうね!!

歯科衛生士



認知症の予防には歯周病予防対策を！歯科衛生士:伊藤 真理

① 認知症と歯と口腔との関係

歯周病は50歳代以上の方の8割が患っている病気です。

成人で歯を失う原因となる最も多い病気であり、誤嚥性肺炎、糖尿病、脳梗塞、心臓病など、多くの病気と関係することがわかっています。

認知症と歯と口腔との関係では、歯の本数が多い人や入れ歯などで口腔機能(食べる機能)を回復できている高齢者は認知症になりにくく、転倒も少ないことが研究からわかっています。

近年の研究では「歯周病菌を投与したマウスは、アルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβが10倍近く増える」ことが発表され、歯周病の予防及び治療によって、発症と進行を遅らせることが大いに期待されています。

日本の認知症高齢者数は、2025年には65歳以上の約5分の1に達することが見込まれており、予防の観点からも歯周病予防が重要です。



② 歯周病予防には歯磨きにプラス歯間ケア

歯周病は主に磨き残した歯垢(細菌の塊)が原因で進行します。できるだけ「磨き残り」を少なくする**毎日のセルフケアが重要**です。

歯ブラシだけでは取除けないため**“歯間ブラシ”“フロス”**等を使って歯間ケアを行いましょう。自分に合った道具の使い方・選び方は歯科医院で指導を受けましょうね。

③ 痛くなってからでは遅い!!!

磨き残した歯垢は自分では見えない歯周ポケット(歯と歯茎の境目の溝)にこびりつき、自身で取り除くことができません。歯科医院のプロのケアで定期的に取り除くことが大事です。また、歯周病は初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、静かに進行していく病気です。痛みや出血などの症状がなくても、かかりつけ歯科医院を持ち、お口の健康管理を定期的に行いましょう!





こんにちは、歯科医師の長谷部です。

TCHについてお話したいと思います。

TCHとは、**Tooth Contacting Habit** の略で、日本語で言うと上下歯列接触癖です。これは、上下の歯を接触させる癖の事です。

通常、何もしていない時には唇を閉じていても、上下の歯は接触していないのが普通です。

ですが、緊張していたり、集中している時には噛み締めてしまう事がありますよね。また、ゲームやスマートフォンの操作時にうつむくことで自然と歯が接触していることもあります。

これが一時的なものであれば良いのですが、繰り返し続いて行くことで、噛む動作に関わる歯・筋肉や顎関節等の組織が徐々に疲労していき、異常をきたします。

この癖のことを『TCH』と呼んでいます。



就寝時にくいしばりや歯ぎしりをする『ブラキシズム』とは異なります。

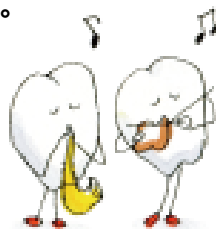
『ブラキシズム』についてはまた機会があればお話ししますね。

日中 TCH をしていませんか??

癖ですので自分の気付かぬ内にしている可能性があります。

まずは、自分の上下の歯があたっているか気づくことが大切です。

そしてふとした時に歯を離す、リラックスして顎の力を抜くことを心掛けてみましょう。



～家族みんなで食べる介護食～

サーモンの豆乳マヨネーズスープ

【材料】2～3人分

鮭 2切れ

玉葱 1/4 個分→横半分に切って薄切り

じゃが芋 1個(100g位)→1～2cm 角切り

水 200cc

味噌 小匙1

豆乳(牛乳でも可) 300cc

マヨネーズ A10g B15g C30g

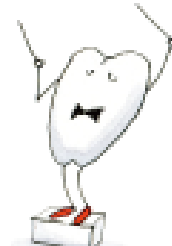


こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



【作り方】

- ①鮭を一切れ 3～4 つに切り分けてマヨネーズ A で和えておく
- ②味噌とマヨネーズ C を練り合わせておく
- ③鍋にマヨネーズ B を入れ玉葱とじゃが芋を炒める。
- ④玉ねぎが透き通ってきたら水を入れじゃが芋が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤②に豆乳を入れて伸ばし④に入れる(沸騰させないように)
- ⑥最後に鮭を入れてさっと火が通ったら出来上がり。



先日のキューピーさんと猫舌堂さんとのコラボイベントで紹介されたレシピ。マヨネーズで魚の匂い消し、喉越し、コク旨みと様々な形で使った一品。鮭も柔らかくとても食べやすく仕上がっています。是非是非皆さんも普段の食卓に!