



医療法人社団志友会 — vol.14 —

くすのき通信



〒144-0034

東京都大田区西荻谷4-27-10 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 須貝 翼 です。

いつの間にか夏の暑さも和ぎ、すっかり過ごしやすい気候になってきましたね。

秋と言えば芸術の秋・読書の秋・運動の秋・そして食欲の秋!! 美味しいモノがたくさん、食事が楽しくなる季節ですよ。でもついつい食べ過ぎてしまい体が重くなった、、、なんて経験もあると思います。「わかってはいるけど、なんとなく健康管理をしている」という方は、BMI(体格指数)を指標にしてみたいはいかがでしょう。

- BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)²
- 適正体重 = (身長 m)² × 22

あまり気にしすぎるのも良くないですが、数値で見える化すると意識が変わってきます。当院でも、口腔内の検査機器を各種取り揃えており、言葉や見た目だけでなく、数値として“見える化”をして、患者様に出来る限り伝わりやすい環境を整えております。何か気になる事があれば、いつでもくすのき歯科医院にご相談下さいね。

歯科衛生士



こんにちは! **紅茶検定** の資格を持つ歯科衛生士の 行木 沙弥香 です。

紅茶が大好きな私は毎日飲んでいるので、歯に着色がつきやすく歯ブラシだけでは落とせません。今回のテーマは “**歯の着色**” について**対処法** をご紹介します。

【歯に着色がつきやすい人】

- タバコを吸っている
- 歯並びが悪い
- 口呼吸をしている
- 歯磨きに問題がある
- 着色しやすい食べ物をよくとっている

例：コーヒー、紅茶、お茶、カレー、ケチャップ、ワイン etc...

＊色の濃い食べ物には、着色のもととなるポリフェノールやタンニンが含まれていることが多く、ポリフェノールなどの成分が歯の表面を覆っているペリクルに付着することで、着色汚れが起きています。



オススメ!!

【歯の着色の対処法】

- 研磨剤入りの歯磨き粉を使う
- 研磨剤無配合で着色を浮かし、吸着してくれる成分配合の歯磨き粉を使う
- 毎食後にうがい歯磨きをする
- 歯医者で定期的にクリーニングする

毎日歯磨きしているのに、いつも前歯だけ着色がついてしまう方など多いのではないのでしょうか? 呼吸をすると口内が渇き、唾液が少なくなります。唾液は口内を潤すと同時に汚れを洗い流してくれる役割があります。歯の着色が気になる方は生活習慣を振り返ってみましょう。日常的に口にするもの、無意識でしている行動が原因かもしれません。

紅茶好きの私が愛用している歯磨きは“**B+**”

歯磨き粉を選ぶ時は歯科衛生士にご相談下さい 😊





くすのき歯科医院の 言語聴覚士 飯村 と申します。

飲み込みのサポートをしてくれるとろみ調整食品も日々進化しており、様々な商品が発売されています。

最近では炭酸飲料にとろみをつけられる商品が発売され、業界内でも話題になっています。(今までは炭酸飲料専用のとろみ調整食品はありませんでした)

個人的にはとてもメリットの多い商品だと感じていますので皆様にご紹介させていただきます。

とろみ調整食品を使った炭酸飲料の特徴を端的に言えば、

- ① 美味しい
- ② 嚥下改善効果がある

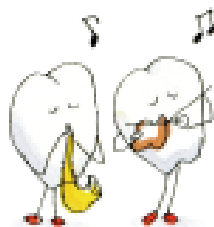
といった特徴が挙げられます。

まず肝心な味についてですが、一般的にとろみ付き飲料はドロドロして不味いとよく言われます。

ところが、とろみ調整食品を使った炭酸飲料は味も美味しく、炭酸のシュワシュワとした感覚もしっかりと楽しむことができます。

とろみ付き炭酸飲料を使用した研究においても嚥下改善効果がみられたといった報告も出ています。

もちろん好き嫌いや効果に個人差は思われますが、もしご興味がありましたら、使い方のご説明や、サンプルもご用意がありますので、いつでもお尋ね下さい!!



～家族みんなで食べる介護食～

豆乳素麺(コングクス)

【材料】

素麺 2束

(トッピングは好みのもので)

スープ

無調整豆乳 2カップ

めんつゆ 大2～3

練りごま 小2 (豆乳で少しのばしておく)

栄養パウダー(お好みで)

【作り方】

- ① スープの材料を合わせて冷やしておく。
- ② 素麺を茹で冷水に取り揉み込んで水分をしっかりと切る。
- ③ 器に素麺を盛り①のスープをかけ好みの野菜をトッピングして出来上がり。

こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



今夏は酷暑長く疲れました、お台所仕事も暑くて無理～、たまには簡単に済ませたい !!

今回は韓国の夏の風物詩的な麺料理。勝手に#世界の料理で介護食シリーズ(笑) 日本でいえば冷麦みたいな。時期遅れですが冷たい麺って年中便利メニュー。簡単な割りに栄養満点～胡麻の栄養成分は50%以上が脂質。

また胡麻の脂質はリノール酸やオレイン酸でコレステロール値を下げたり、胃酸の量を調整したり便秘予防もしてくれます。またイソフラボンやセサミン、セレンなどアンチエイジングにも積極的に利用したい。今回は少しカロリーアップを意識して栄養パウダーを混ぜてみました。

