



医療法人社団志友会 - 2024 vol.15 -

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

辰年

お知らせ



新年あけましておめでとうございます。コーディネーターの須貝翼です。
 みなさんはどんな年末年始を過ごしましたか？
 私は、「今年こそゆっくり過ごそう」と毎年思っているのに、恒例の忘年会や新年会、
 新年の挨拶回りetc…気が付くと仕事初めを迎えております、、、(笑)
 さて、今年の干支は辰年。たつは、十二支の中で唯一の空想上の生き物だそうです。
 龍は権力や隆盛の象徴=出世や権力に大きく関わる年なんだそうです。
 くすのき歯科医院としても、今年は飛躍の年にしていきたいと考えております。
 出世や権力という意味合いでなく、患者様に「くすのき歯科医院と出会えて良かった」と
 思って頂けるような歯科医院で在りたい、という想いで取り組んでいきたい所
 存です。何か気になることやお困りのことがあれば、いつでも当院にご相談下さい。
 改めまして2024年もくすのき歯科医院をどうぞよろしくお願いいたします。

歯科衛生士



『喫煙と歯周病の関係について』 歯科衛生士:村上恵子

① 喫煙による歯周病への影響

喫煙者は歯周病にかかりやすく、悪化しやすく、治療しても治りにくいことがわかっています。



タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれています。

煙は口の中に入ると粘膜や歯茎から吸収され血管が収縮するため歯茎は血行不良になります。

十分な酸素がいきわたらなくなると歯周ポケット内では細菌が繁殖し、その毒素で歯周病が進行します。

また、炎症のサインである歯茎の腫れや出血が現れず歯周病に気がつかないこともあります。

歯茎を修復する免疫機能が低下するため治療しても治りにくいです。

② 禁煙の効果

禁煙することで歯茎は本来の免疫機能を回復し、治療効果が上がることが期待できます。

タバコの主成分ニコチンには依存性があり、やめたくてもやめられないという方もいます。

自力で難しい場合は禁煙外来を受診し、医師に相談する方法もあります。

何か気になる事や不安なことがあれば、当院の歯科衛生士にお気軽にお尋ねください。





「飲み込み力 UP!朝晩簡単トレーニングで効果的に鍛えよう!」

こんにちは!

訪問診療および摂食嚥下部門担当・歯科医師の 米山 真悠里 です。

人間は加齢とともに、筋力が衰えてきます。そして、使わなければ、使わないだけ早く衰えます。家の中で過ごすようになり、歩かなくなったら、歩けなくなってしまった!なんて話、よく聞きますか?

実は、のども同じです!“人と話す機会が減った”“小食になってきた”といったことが、のどの筋力を低下させる一因にもなります。「最近のどに引っかかる感じがする」「おせることが多くなってきた」ということがあれば、要注意!

飲み込みの力が低下してきている恐れがあります!

筋力は低下しても、鍛えることができます!歩けなくなってきたら、がんばってたくさん歩くようにしたり、リハビリテーションを行ったりしますよね?それと同様に、のどの筋肉も鍛えることができます!

それが、**シャキアエクササイズ**と呼ばれるこの方法です!

- ① 仰向けで、肩を床やベッドにつけたまま、頭だけをつま先が見えるまで高く上げます(のどに力が入っていることを意識します)
- ② 1分間頭を上げた状態を保持したあと、1分間休む、これを3回繰り返します
- ③ 頭だけをつま先が見えるまで高く上げる、下げる、を30回連続して繰り返します

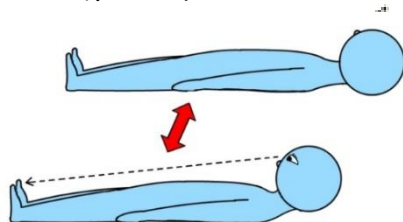
最初は難しいと思いますので、時間や回数を短くし、だんだん伸ばして、

最終的に上記の方法ができるようにやってみましょう!

朝晩、起きる前、寝る前にぜひやってみてください!

他にももっとたくさんトレーニングがありますので、

気になることがあればすぐにお知らせください!



~家族みんなで食べる介護食~

りんごのコンポート 豆腐クリーム添え

【材料】4人分

●りんごのコンポート

林檎 1個 砂糖 大2 レモン汁 大1 水

●豆腐クリーム

絹豆腐 60g(軽く水気切っておく) クリームチーズ 30g 砂糖 大1 レモン汁 小1

市販のスポンジ 50g 粉寒天 0.5g コンポートの煮汁 100cc



こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



【作り方】

①りんごのコンポートの材料を鍋に入れてかぶるくらいの水でコトコト煮る。

柔らかくなったら冷ましておく。

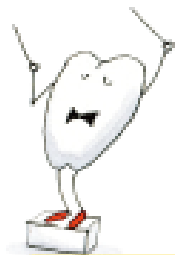
②市販のスポンジをミキサーにかけて細かくしておく。

③①のコンポートの汁を100cc 鍋に取り粉寒天を入れて沸騰させる。

④十分沸騰させたら②のスポンジに入れ混ぜバットにあげて大体1~1.5cmの厚さに平たく形を整えて冷蔵しておく。

⑤豆腐クリームの材料をミキサーにかけ滑らかにする。

⑥それぞれを盛り付けして出来上がり。



ちょっと面倒そうに感じますが意外に簡単!!

クリームチーズに豆腐を混ぜることで滑らかさと栄養がアップします。

豆腐臭さもなくても美味しいです。ヘルシーなレアチーズケーキにも~スポンジはなくても良いのですが、粉碎して寒天で固める方法を知っておくととても便利なのでご紹介しました。