



医療法人社団志友会 -2024 vol.16-

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。
訪問歯科診療の車移動中に見える桜色の景色で、“春が来たなあ”と感じるのが毎年恒例なのですが、今年は例年よりも開花が遅い為、まだ春らしさを感じられておりません。。。慌ただしい年度末が終わったらすぐに新年度に突入、なかなか歯の定期健診やクリーニングに行けていない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

私もその一人です(^^;)

4/18(良い歯の日)にちなんで、キレイな歯で新年度を迎え、気持ち良いスタートを切れるよう、これを機に歯科医院へ足を運んでみてくださいね 🦷🦷🦷

くすのき歯科医院では、4月から新しい訪問の先生が仲間入りしてくれます。
摂食嚥下の分野を担当して下さる先生です。患者様やそのご家族様、関係者様の不安やお困りごとのお力になれるよう、今年度も邁進して参りますので、くすのき歯科医院をよろしく願いたします!!

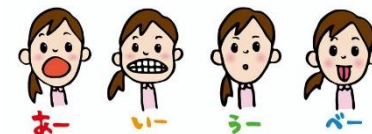
歯科衛生士



こんにちは。くすのき歯科医院 歯科衛生士の白井です。
先日、姿勢のチェックをできる機会があり、自身の姿勢を見ることができたのですが、こんな姿勢をしているのかと姿勢の悪さに驚きました。
悪い姿勢代表の猫背です。
現代人に多い猫背ですが、見た目が悪いだけではなく、肩こり・腰痛などの原因となりますが、なんと、、、お口の環境にも悪影響を及ぼすのです。
猫背の姿勢は、口が開きやすくなります。「お口ぼかん」ですね。
お口ぼかんの状態ですと、「口呼吸」になりやすいです。
口呼吸が習慣化すると、舌の位置が自然と下がり、「低位舌」になります。
低位舌になると、舌の筋肉を使わなくなるため、くちやくち食べをしたり、舌足らずな話し方になってしまいます。
また歯並びにも影響が起きてきます。
今回は、お口ぼかんを治すためのトレーニング(MFT)をお伝えします。

【あいうべ体操】

- ① 「あー」と口を大きく開ける
- ② 「いー」と口を大きく横に広げる
- ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
- ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



①～④を1セットとして、1日30回くらい目安に毎日行いましょう。
毎日続けることで、舌の筋肉・口元の筋肉が鍛えられ、お口を閉じる力が強くなります。

お渡しできるプリントもございます。
お気軽にお声がけください。





歯科医師の吉本です。

今年の冬は、なんだかあったかい日が多かったですね!!

花粉が飛ぶのも多くなり、春が近づいてきた感じもします。

花粉のお薬や風邪薬を飲むと、口の渇きを感じたりしますよね。。。.

それ以外にも日常的に唾液が出にくい方もいらっしゃると思います。

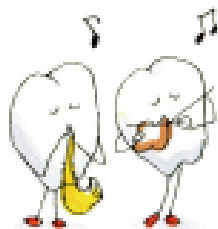
先日、ドライマウス研究会という団体さんの研究で、ガムよりグミのほうが唾液が出やすくなる、という記事を見ました。

グミはガムより唾液分泌が早く、噛みはじめの唾液分泌量もおおいということでした。

記事はこの理由について、程よい硬さと、味(酸味があるもの)だと考察しています。ガムだと吐き出さないといけなかったりしますが、グミなら食べられるし良いなあと思いました。

もしお口が渇くな、というときには唾液腺マッサージとともに試してみたいかがでしょうか?

そして、グミは砂糖も多く使われておりますので、歯磨きもしっかり行ってくださいね!



~家族みんなで食べる介護食~

基本の海老すり身(ふわふわ海老雲呑)

【材料】

基本の海老すり身

むき海老 100g

桜海老 3g(風味の為)

はんぺん 50g(約1枚)

麩 5g(保水効果)

酒 大2



こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



海老雲呑

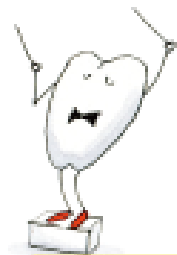
海老すり身種

にんにく・生姜(すりおろしたまたはパウダー)ごま油

たれ:酢、醤油、ごま油(辣油でも)針生姜など

【作り方】

- ①基本の海老すり身の材料をフードプロセッサーに滑らかになるまでかける。
- ②①のすり身から必要量取り分けてにんにく、生姜、ごま油を入れてよく混ぜる。
- ④雲呑皮に包んで茹でる。浮き上がってきたら水気を切って器に盛る。
- ⑤たれの材料を混ぜてつけて食べても良いしかけて食べても、お好みで。



基本の海老すり身を色々な形に成形してレンジで蒸して(600w30秒くらい)冷凍保存しておけば、吸い種やエビフライ、エビチリなど簡単に作れます。

また私は普段にんにくや生姜はこのパウダーを愛用、長期保存できるしジンジャー風味のお菓子にも使いやすくとても便利です。