



医療法人社団志友会 -2024 vol.17-

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。
 今年は関東でも梅雨入りが遅く、明けるのが早い、短い梅雨になるみたいですね。
 暑い日が長くなるということは、**熱中症**に注意しなければなりません。

以下の①～④のポイントを少し意識して過ごしてみましょう。

- ① 水やスポーツドリンクを意識して積極的に摂るようにする。
- ② 外では適度な休息を取り、エアコンの利いた場所で過ごすよう意識する。
- ③ めまいや吐き気などの前兆が現れたら、無理をせずに休む。
- ④ 外出時は通気性の良い服装や帽子を選ぶ。日焼け止めを活用して日差しを遮る。

これらを意識するだけで、熱中症のリスクを減らすことができます。

暑さに負けず安全な夏を過ごするように、日常の中に少しだけ取り入れてみてください！

歯科衛生士



こんにちは！歯科衛生士の山根真弓です。

暑い夏がやって来ましたね！この間、レモンシロップを作りました。

自家製レモネードを楽しんでいます。

さて今日は、歯周病と**ブラキシズム**についてお話しします。

ブラキシズムとは、**歯ぎしりや咬みしめのこと**を言いますが、その咬むときの力は自分の体重くらい強い力がかかると言われています。ブラキシズムの場合、その大きな力が持続的にかかる為、歯や歯肉、歯槽骨とその周囲の組織に大きな影響を与えます。

歯周病に罹っている歯に、ブラキシズムによって大きな力が加わると、急速に歯肉や骨（歯周組織）の状況が悪化することがあります。

● 歯周病との相乗効果作用

歯周病に罹っている歯

↓ 骨が減っている

ブラキシズムによる大きな力が加わると、

↓

急激な病状の進行

（歯肉の急性炎症が起きたり、骨の吸収が速まる）

★この状態を放ったままにしておくと、抜歯せざるをえなくなる事もあります

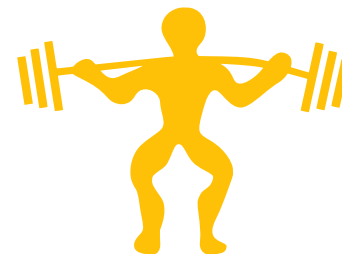
まずは、歯周病の治療をきちんと行うこと。そして自分では気づきにくいブラキシズム。

もしかしたら、噛みしめているかも、

と不安があれば相談してください。

そういった事も含めて、メンテナンスって

とっても大事ですね！



歯科医師の小林です。

皆さんは「フレイル」と言う言葉をご存知ですか？

日本語で表すと「虚弱」なのですが、このフレイル状態は、しっかり周囲の人間が手助けをしなければ、アツと言う間に「要介護状態」になってしまいます。

全身に起こるフレイルよりも、口周りの症状が早く出やすいと言われていています。コレがオーラルフレイルです。

オーラルフレイルの症状が出ている事にいち早く気付いて対応する事で、健康寿命が長くなると考えられています。

では、オーラルフレイルを防ぐにはどうしたら良いでしょうか？

以下にザッとではありますがお知らせします。

- ① 虫歯・歯周病を治す
- ② 噛む力を鍛える
- ③ 飲み込む力を鍛える



コレらの予防策をお伝えできるのが歯科医院です！

気になったら是非 歯科医院 でのオーラルフレイル検査をお勧めします。

「食べることは生きること！」

一日でも長く好きなものを好きなだけ食べられるように頑張りましょう。



～家族みんなで食べる介護食～

柔らか鶏唐揚げ

【材料】

- ★鶏胸肉 60g ★炒めた玉ねぎ 大2
- ★絹豆腐 15g ★麩(粉状) 5g
- ★卵 1/2 個分 ★茹でた里芋 15g

醤油 小2 酒 小1.5

ニンニク、生姜適宜

片栗粉



こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



【作り方】

- ① ★印の材料をブレンダーで滑らかになるまで混ぜる。
- ② ①の種をスプーンで掬って適当な大きさに丸めて熱湯に落とし
浮いてきたら引き上げて水分を切っておく。
- ③ 調味料を混ぜて②にからめて片栗粉をつけて揚げて出来上がり。

肉感を感じたい!というお声はよく聞くもの。少しでも食感を感じながら柔らかくしたくて、前日から塩麩につけたものも調味してあげてみました。

調整したものととは別物(普通の唐揚げ)ですが通常のものよりは柔らかいです。そんな大変ではないので2種作ってお口の機能に合わせて召し上がるのも良いかも。

