



医療法人社団志友会 -2025 Vol.19-

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 です。

新年明けましておめでとうございます。

年末年始で美味しい物を食べ過ぎて少し体が重い、、、なんてことはありませんか？

私はあります(^; 仕事始め、良く動き、体を絞りたい所存です!!

さて、突然ですが、

『新年に向けて歯のホワイトニングを始めよう!!』

ということで、くすのき歯科医院では1/6~3/31までホワイトニング強化期間とさせて頂いております。近年、性別問わず美容への意識が高まっていますが、ホワイトニングに関するお問い合わせも増えており、需要が高まってきていると感じております。

これを機に少しでも興味があれば、是非くすのき歯科医院のスタッフにお声がけください。プロのスタッフが分かりやすく丁寧に説明させていただきます。

2025年もくすのき歯科医院をよろしくおねがいいたします。



歯科衛生士



ドライマウスと唾液の働き 歯科衛生士 伊藤

空気が冷たく乾燥している日が続いていますね。口が渴いていることを示す「ドライマウス」という言葉をテレビや雑誌などで目にすることが多くなりました。唾液は、咀嚼、嚥下、発音、味覚といった口の働きを助け、呼吸器官と消化器官の入口で、病原菌から身を守る生体防御としても重要な役割を果たしています。

＜唾液がないとどうする？＞

噛み砕いた食物を飲み込みやすいおかゆの様な状態にする(これを食塊形成といいます)ことが困難になります。味を感じるのも、味覚物質を溶かし出す唾液のおかげです。唾液の減少により下記のような困ったことが起こります。

- ・ 口腔乾燥感：口が渴く、ツバがネバネバする
- ・ 味覚異常：味がしない、わからない
- ・ 咀嚼障害：よく噛めない、噛みにくい
- ・ 嚥下障害：飲み込みにくい、のどが詰まる
- ・ 発音障害：しゃべりにくい
- ・ 粘膜が傷つきやすい、義歯を入れると痛い
- ・ 口臭が強い
- ・ 歯垢が付きやすい



＜原因と対策＞

唾液減少の3大原因は①加齢②常用薬剤の副作用③噛む力の低下であることが様々な研究から分かってきています。じっとしている時(安静時)には唾液が少ない人も、食事中によく噛めば唾液が出るのがほとんどです。適切な歯科治療を受けて、良く噛んで、唾液分泌と健康の維持に努めましょう。

口腔内(お口の中)に使える保湿剤もあります。

気なる方はスタッフにお声がけ下さい。



歯科医師

はじめまして。

今年の5月から、くすのき歯科医院で毎週木曜日訪問診療を担当している
歯科医師の石川と申します。よろしくお願いいたします。

虫歯や歯周病、入れ歯の治療を行いながら、

「お茶を飲むとむせる」

「食事の時間が長くなった」

「食べにくくて食事を残すようになった」



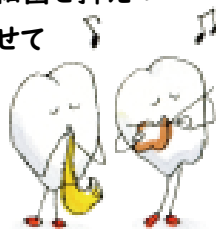
などの日々の食生活での変化に対し、飲み込みの機能に不安、心配を感じ
ている患者様、ご家族様のお宅にお伺いし、**嚥下内視鏡**を使用しての検査
を行っています。

実際に食べ物や水分を用いて召し上がって頂き、モニターの映像を一緒に
見て頂きながら飲み込みの状態をご説明させていただきます。

お食事のアドバイスや具体的な対応方法を、同行している言語聴覚士と一
緒に相談しながらお伝えしていきます。

また、併行して嚥下リハビリテーションも行っております。

誤嚥性肺炎を起こして入院しないよう、口腔ケアでお口の中の細菌を抑えつ
つ、一人一人に合った安全に召し上がって頂く為のご提案をさせて
頂いております。少しでも不安な事がありましたら、いつでも
ご相談ください。今後ともよろしくお願いいたします。



院長

～家族みんなで食べる介護食～

じゃがいものグラタン

【材料】

じゃがいも（男爵）2～3 個

生クリーム 200cc

牛乳 100cc

潰しにんにく 1 かけ（今回はパウダーを使用）

バター

塩・胡椒 適量

シュレッドチーズ



こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



【作り方】

①じゃがいもは半分を 5mm 程度にスライスする。

半分は 2cm 程度のざくざりにし電子レンジ 600w 4 分かける。

柔らかくなったらつぶしておく。

②鍋に生クリーム・牛乳・スライスしたじゃがいも・にんにくを入れ火にかける。

じゃがいもが柔らかくなったら取り出しておく。

③②の鍋に潰したじゃがいもを入れ混ぜ、塩胡椒で味を整える。

④バターを塗ったグラタン皿に②を入れ、スライスしたじゃがいもを上並べて
シュレッドチーズをかけてコンロのグリルに入れて 5 分程度。



本来ドフィノワと言ってフランス東部のお料理です。

じゃがいもは基本スライスのみですが今回は半分マッシュしてかみ
にくい方でも食べやすいように工夫してみました。

ドフィノワは私の母（来年 90 歳!!）の好物で、ほうれん草や魚介を
入れても美味。時間もかからず生クリームと牛乳だけで簡単！