



医療法人社団志友会 2025 vol.21 -

くすのき通信



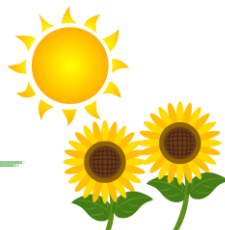
〒144-0034

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。

強い日差しが続くこの季節、気をつけたいのはやはり“熱中症”。屋外での活動だけでなく、お部屋の中でも油断できないのが熱中症の怖いところですよね。。。

実は、お口の健康にも深い関わりがあることをご存じでしょうか??

熱中症の大きな原因のひとつが“脱水”。汗をかいて体内の水分が減ると、唾液の分泌も減少します。唾液には、お口の中を清潔に保つ・細菌の増殖を抑える・歯を守るといった大切な働きがあります。唾液が少なくなるとどうなるかというと…

・口臭が気になる ・虫歯になりやすくなる ・歯周病の進行を促してしまう

つまり、脱水=お口のトラブルのリスク UP に繋がってしまいます。

また、熱中症予防には水分補給が欠かせませんが、清涼飲料水やスポーツドリンクには要注意です。糖分によって虫歯のリスクが高まってしまうからです。

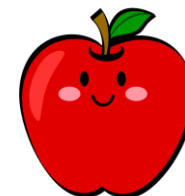
“お水やお茶でこまめに水分補給&飲んだ後は口をゆすぐこと”を心掛けましょう!!

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。

私はこれまで「舌トレーニング」についてご紹介してきましたが、今回は『そもそも舌ってどんな働きがあるの?』というテーマでお話させていただきます。



舌は、**ほぼ筋肉**です。なんと **200gの重さ**があるのです。

りんご1個分の重さですね。

口を開けて見える部分以外にも根元に向けて長く大きく続いているので、実際はとて大きく重いものなのです。

舌の筋肉は、「内舌筋」と「外舌筋」に分けられます。

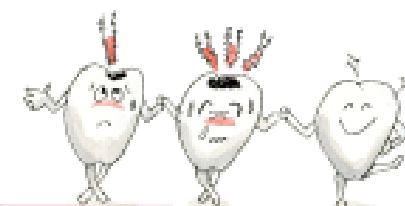
「内舌筋」は舌内部に存在する筋肉群で、上下左右に動かす、舌を丸める、伸ばすことができます。

「外舌筋」は、舌を口腔内で動かすための筋肉で、外舌筋の働きにより、舌は口腔内で自由に動き、食べ物を口腔内で移動させたり、発音の調整をしたりすることができます。

舌の筋肉は、根元が舌骨についているだけで、そこから先は支えがありません。なので、舌の筋力が弱ってくるとだらんと垂れ下がり「**低舌下・落ちペロ**」になってしまいます。舌は筋肉なので、筋トレで鍛えることができます。くすのき通信で紹介してきた「**舌トレーニング**」が効果的です。

くすのき歯科医院では、舌圧測定器で舌の筋力を測ることができます。

ご自身の舌の筋力がどれくらいなのか気になりませんか?院内でも訪問でも行うことができますので一度測定してみたいはいかがでしょうか。



【お知らせ】くすのき吃音相談室開設

当院では、2025年6月より、ことばの症状に関する専門相談窓口として「くすのき吃音相談室」を開設いたしました。

「くすのき吃音相談室」→



吃音(きつおん)とは

吃音は、ことばがスムーズに出てこない発話の障害の一つです。具体的には、以下のような症状がみられます。

- ・連発(繰り返す): 「お、お、おはよう」のように、音を繰り返す。
- ・伸発(引き伸ばす): 「おーはよう」のように、音を引き伸ばす。
- ・難発(ブロック): 「…………おはよう」のように、ことばが詰まって出てこない。

吃音は、人口の約1%の方にみられる症状であり、これは全世界で共通しており、国や人種による差はありません。多くの場合、複雑な言葉を話し始める2歳から4歳頃に発症します。

相談室開設の背景

多くのお子さんは、小学校の「ことばの教室」などで専門的な支援を受ける機会があります。しかし、中学生以降になると公的な支援の場が大幅に減少し、悩みを抱えたまま成人期を迎える方も少なくありません。

このような現状を踏まえ、吃音に関する悩みを抱える方々が安心して相談できる場を提供したいという思いから、当院に相談室を開設する運びとなりました。

ご本人はもちろん、ご家族からのご相談も受け付けております。

ことばに関するお悩みや不安がございましたら、一人で抱え込まず、どうぞお気軽に当院の吃音相談室までご相談ください。



～家族みんなで食べる介護食～

豚肉の唐揚げ

【材料】

豚ヒレ肉 100g

下味:ごま油小1 醤油小2 ガーリック&ジンジャーパウダー適宜

衣:片栗粉 50g

水 150cc 卵白 1/2 個分

献立さんやわらかアップ(粉 3g 水 20cc)

【作り方】

- ①豚ヒレ肉は太さ1.5cm 長さ5cm くらいの柵状に切る。
- ②やわらかアップの効果をアップさせるためにフォークで何箇所か刺してつけこむ。
(1時間以上、前の晩から浸けてもok。かなり柔らかくなる)
- ③片栗粉にお水を入れてそのまま30分置き、上澄みを捨てる。
表面に残る余分なお水をキッチンペーパーで吸い取る。
固くなっているのでスプーンで細かく崩しておく。
- ④②の豚肉の水分を拭き取り、下味の調味料を揉み込む。
- ⑤③の片栗粉に④の豚肉を入れ混ぜ、卵白を入れる。
- ⑥170℃程度の油で揚げる。

大田区在住の方ならよくご存知の鳥久の唐揚げ、あの淡雪を纏ったようなビジュアルと柔らかさはいつ食べても美味しい。

近い感じに仕上がってますが今回は豚肉でやってみました。

揚げ物ってすごく手間って感じるかもしれませんが材料も少なく案外サツとできちゃいます。

サクッカラッと仕上げたかったら少し高い温度で二度揚げを！
ビールのおつまみにも最高です。お肉を太く切ってしまうと加熱に時間がかかり、かえってパサついたりしますのでサイズ感はとても大切です。



こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒

