



医療法人社団志友会 -2025 vol.22-

くすのき通信



Tel44-0034
東京都大田区西糀谷4-27-10 守田ビル3階
Tel.03-3743-2777 Fax.03-3743-2888



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。
暑い日が続くな、、、と思えば、急に秋の気配を感じられる季節になりましたね。
秋といえば「食欲の秋」。旬の味覚を楽しめる季節になりました。

美味しく食べるため大切なのは「良く噛む・良く噛める」ことです。
「良く噛む・良く噛める」ことで…

- ① 唾液が出て、虫歯や歯周病を防ぐことが出来ます
- ② 満腹感による満足感が得られ、食べすぎ予防になります
- ③ 脳が活性化され、認知症などの予防にも効果的です

「最近ちょっと噛みにくいな…」と感じたら、噛み合わせや歯肉の状態に問題があるサインかもしれません。季節の変わり目は体調と同じでお口の中の変化も起こりやすくなります。少しでも気になることがあれば、この機会に定期検診を受けて、旬の味覚をしっかり楽しめるようにしましょう!!

歯科衛生士



こんにちは歯科衛生士の山根です。

今日はバイオフィルムについてお話ししたいと思います。

歯を失う2大原因はご存じですよね?

そう、**むし歯**と**歯周病**です。

そこに共通するのが**<バイオフィルム>**です。

バイオフィルムとは、口の中に残った食べカスをエサに細菌が増え、細菌同士が結びつき繭のような膜を形成し、簡単には除去できない状態です。



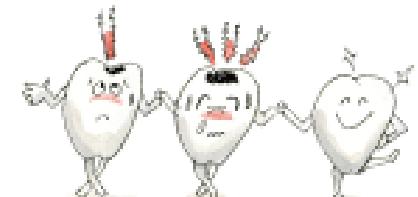
<バイオフィルム>

約4~12時間で形成 → 時間の経過と共に厚みが増す → 唾液中の成分と反応し歯石になる ※ここまでに2日の猶予があります

バイオフィルムが病原性を持たないうちに落とす習慣をつけることが重要!!

朝磨いて、お昼は忙しくて磨けなくても、夜フロスや歯間ブラシをしてからしっかりと歯ブラシをすることで細菌の増殖を最小限に抑えられます。
また、モンダミンなどに入っているCPCなど殺菌成分が菌に有効なので、洗口剤を使用するのも効果があります。

いつまでも自分の歯で美味しく食べて、元気に過ごしたいですね。
そのためには、しっかりオーラルケアをしていくことが大切です。
あとは、メンテナンスでお口の健康を守っていくことも大切です。
何か気になる事があればいつでもご相談下さいね!!



歯科医師

訪問で飲み込みについて担当しています 歯科医師の米山真悠里です。

今回はお薬の飲み方について、お話ししたいと思います。

毎日、たくさんのお薬を飲まれている方も多いでしょう。お薬の形にもいろいろ種類があると思いますが、カプセルや錠剤は注意が必要です。

お薬を飲む際に、以下のことが起きていませんか？

- ① お薬が一度では飲み込めず、喉に残る感じがある
- ② 何度も飲み込んで、お薬が喉に引っかかった感じがある
- ③ 薬を飲むときにむせる、飲んだ後にむせこむ



喉の筋力も、全身の筋力と同じように、年を重ねるごとに、何もしないと衰えてきます。にもかかわらず、若い時のように、一度にたくさんの錠剤を飲もうとすると、大変なことが起こります。これを毎回繰り返していると、喉の反射も鈍くなり、誤嚥性肺炎を起こしかねません。そこで！！！！！

①～③のいずれかの症状がみられたかたは、少し工夫をしてみましょう。

段階ごとに試していき、症状がなくならない場合は次のレベルに進んで下さい。

レベル1 一度に飲み込む錠剤の数を減らす、1-2個にする

レベル2 お薬を口に入れた後、上を向かず、下向きで顎を引く

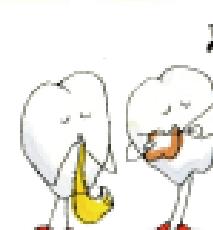
レベル3 水分に薄くとろみをつける

レベル4 ゼリーに錠剤を入れ込み、ゼリーを噛まずに飲み込む



喉の筋力は、トレーニングで鍛えることができます！

とても簡単ですので、ちょっとでも飲み込みに不安がある方、将来とろみを使いたくない方は、歯科医師や歯科衛生士にお気軽にご相談ください！



院長

～家族みんなで食べる介護食～

枝豆豆腐

【材料】

豆乳 200cc
にがり 小さじ1.5
枝豆 50g

【作り方】

準備：深鍋に蒸す用のお湯を沸かしておく。

- ①ブレンダー等で枝豆をペーストにする。
- ②①に豆乳を投入 !! ザルで漉す。
にがりを静かに入れ混ぜる。
- ③器に入れて10分～15分蒸して出来上がり。



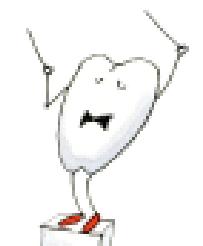
こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



今年は夏が暑すぎて長すぎました～疲れましたねえ。

やっと秋の気配を感じられる日々、

温物のおかずも無理なくできるようになってきました。



豆乳とにがりで簡単豆腐、びっくりするくらいふわふわで美味しいのですが今回、たんぱく質アップで枝豆を入れてみました。
何も入れずに作ってお醤油で食べても良いし、中華風や出汁で餡を作りかけて食べても美味しい。アレンジが一杯です。