



医療法人社団志友会 -2026 Vol.23-

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



新年あけましておめでとうございます。コーディネーターの 須貝 です。

毎年分かっているのに、お正月はつつい食べすぎてしまいますよね(笑)

お餅やお節、特に甘いものを食べたあとは(めんどくでも)歯みがきを忘れずに!!

この時期に気をつけたいポイント

●お餅による詰まりや被せ物が外れること

無理にいじらず、違和感があれば早めにご相談ください!!

●食後の歯みがきの習慣

間食が増えるこの時期こそ、丁寧な歯みがきが大切です!!

●定期検診の再開

年明けはお口の状態をリセットするグッドタイミングです!!

お口のことで少しでも“気になるな、、”ということがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。本年もくすのき歯科医院をよろしくお願いいたします。

歯科衛生士



今年もよろしくお願いします。歯科衛生士の 樋口 です。

今回は **ぶくぶくうがい** についてお話したいと思います。

毎日なにげなく行っているうがいですが、意識して行くと**唇を閉じる力の強化・頬の筋肉の強化**などの効果があります。

食べたり飲んだりする事にとっても大切な口腔機能を維持していつまでも若々しいお口を作りましょう!

ほうれい線予防にも良いですね!

また、頬をしっかりふくらませることで水が奥まで入りしっかり汚れが取れます。洗口液を含んだ時に行くと成分がより全体に行き届くので効果的です!

お口の保湿効果もありますし、感染対策にもとても大切なうがい!

ぜひ今日からはじめてみてくださいね♪

うがいも立派なトレーニング



① 両方の頬をふくらませたりへこませたりする



② 左右交互に頬をふくらます



③ 唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらます

1回20秒...上手にできるようになったら30秒と延ばしていきましょう。水を含まず行っても良いでしょう。

あけましておめでとうございます、歯科医師の 吉本 英理子 です。

冬は、乾燥が強くなりますので加湿器をつけていらっしゃる方も多いと思います。ですが、トイレに行きたくなくなるからと水分を控えたりして、隠れ脱水も多くなるそうです。

お口も乾燥気味になりやすくなりますね。

『年を取ると唾液が出にくくなる』と言われてもいますが、実はしっかりした因果関係はないそうです。

ですが、様々な論文を検討したところ

『耳下腺の唾液の減少は認めず、顎下腺と舌下腺からの唾液は加齢により有意に減少する』

つまり、高齢の方は食事中などの刺激時の分泌量は若年層と変わらないが安静時の唾液分泌量が減少すると、解釈できるそうです。

実際は服用薬の影響もありますが、自覚は少なくとも徐々に口は渇きやすくなってくるようです。

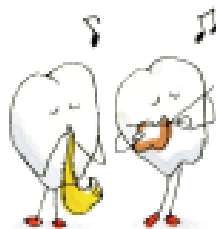
60 歳以上を調査したところ安静時、刺激時にかかわらず唾液分泌量が低下していても口腔乾燥を感じていない人が多かったという調査もあります。

手軽に口腔保湿剤なども併用してみればと思います。

皆様にとって良い年になりますように。

今年もくすのき歯科をどうぞよろしくお願いいたします。

[参考] 日本歯科医師会雑誌 9 月



～家族みんなで食べる介護食～

柔らか栗羊羹

【材料】

白餡(既製品) 100g

マロンクリーム(既製品) 100g

ウルトラ寒天 1包(2g)

水(80℃以上のお湯) 100cc～150cc

生クリーム 100cc

【作り方】

①小鍋に 80℃以上のお湯とウルトラ寒天を入れよく混ぜて溶かす。

②白餡をちぎって入れ溶かす。

③②が溶けたらマロンクリームを入れ、溶かし混ぜ軽く沸騰させる。

④粗熱をとってプリンカップなど容器に入れる。

⑤生クリームを泡立てて流し入れて出来上がり。

今回初めて介護食用のウルトラ寒天を使ってみました。

普通の寒天だと噛んだ時にバラバラとなるので

嚥下機能が低下した方々にはちょっと不安がありますね。

そこを考慮して作られていますので食べやすいかと思います。

まず 100cc で作ってみて、もっと柔らかく仕上げたいと思ったらお水の量を足してみてください。

ホイップした生クリームを使うことでなめらかさ、栄養等をサポート!

5 分もあればできちゃうので是非作ってみてください。

とーっっても美味しいです。

材料は全部既製品ですからまずいはずないです w



こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒

