



医療法人社団志友会 -2026 Vol.24-

# 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

# 歯科衛生士



歯科衛生士の伊藤です。

## 歯周病は糖尿病の併存症の一つ

●糖尿病があると歯周病になりやすく重症化しやすい

→糖尿病があると、免疫機能の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。

●一方で、歯周病は糖尿病に悪影響を及ぼす

→歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖マネジメントを悪化させます。歯周病を治療すると、ヘモグロビンA1cが最大1%改善するという報告もあります。歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心内膜炎、腎炎、菌血症、敗血症、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。

お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

### お口の健康セルフチェックシート

#### 【生活習慣】

- 1 間食をあまりしない
- 2 ストレスをうまく解消している
- 3 たばこを吸わない
- 4 深酒をしていない
- 5 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている
- 6 フッ化物入りの歯磨剤を使っている

(☑が5個以上の人)

→これからも良い生活習慣で過ごしましょう。

(☑が3~4個の人)

→一つでも☑を増やしましょう。

(☑が0~2個の人)

→すぐに生活習慣を見直しましょう。

#### 【お口の様子から】

- 1 いつも口の中が爽やかだと思う
- 2 歯肉の色がピンクで引き締まっている
- 3 歯のぐらつきがなく、しっかり噛(かめる)
- 4 歯と歯の間に物が挟まらないし
- 5 歯が染みたり、痛まない

すべての項目に☑がつかないときは、お口の中に問題がありそうです。

定期的に歯科を受診しましょう!!



## お知らせ



こんにちは、コーディネーターの須貝です。

先日、ご縁がありケアマネージャー様向けの合同勉強会に参加させていただきました。今回のテーマは“訪問歯科”。実際に治療で使用する機材や嚥下内視鏡を見て・触れて頂いたり、訪問歯科の保険に関するお話や、嚥下内視鏡検査の動画をご覧いただきながら、和やかな雰囲気の中でお話しさせていただきました。多職種連携の大切さが言われる中、「**実際どう連携していけばいいのか**」と迷われることも多いかと思いますが、こうした機会に直接お話できることで、少しでもお互いの理解が深まっていれば嬉しく思います。私たちにとっても、ケアマネージャー様の視点を知ることができ、とても貴重であたたかい時間となりました。医療と介護がそれぞれの立場から協力し合いながら、ご利用者様・患者様に寄り添った支援ができるよう、これからも努めてまいります。今後とも、くすのき歯科医院をどうぞよろしくお願いいたします。

# 歯科医師

こんにちは。くすのき歯科医院の 歯科医師 小林 千春 と申します。

さて、多くの日本人待ちわびていた桜花の季節となりましたが、みなさんはお出かけの予定はありますか？

晴れた日には是非お散歩に出かけて、楽しく身体を動かしましょう。

と言うのも、日本人は世界で最も座っている時間が長いようで、座りすぎによる健康リスクは、喫煙や飲酒と同様に世界保健機関（WHO）が注意喚起をしています。

座りすぎにより、脳をはじめ全身の血流が低下する事が影響している様です。座る時間が短い人に比べ長い人は鬱になりやすく、座る時間が 8 時間を越すともっと影響がでるとの事です。

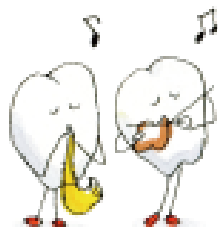
測った事はありませんが、私も 8 時間を超えて座っているかもしれません。

鬱ばかりでなく、認知機能の低下、更には認知症の発症にも座りすぎが関与しているとの研究報告もあるそうです。

## みなさん!!!!

認知症予防の為にも座りすぎをやめて、座りっぱなしの仕事の時や、長時間のテレビ鑑賞の時は、合間合間に身体を動かす努力をしましょう。

私も、脱・座りすぎを宣言してがんばります!



# 院長

## ～家族みんなで食べる介護食～

### かぼちゃのリゾット

#### 【材料】

ご飯 100g

水 200cc

コンソメ顆粒 小 1/2

冷凍かぼちゃのピューレ 40g

バター 3g

粉チーズ 5g



こちらのレシピは  
ENTAKU 公式 HP  
でもご覧頂けます⇒



#### 【作り方】

- ①準備:ご飯を水で洗う。かぼちゃのピューレを解凍しておく。
- ②鍋に洗ったご飯、水、コンソメを入れ強火にかけ沸いてきたら弱火で15分くらい煮る。
- ③水分が減りご飯が柔らかくなったらかぼちゃのピューレを入れる。
- ④火からおろし、粉チーズ、バターを入れて混ぜる。
- ⑤器にもり、オリーブオイルを少し回しかけて出来上がり。

面倒なりゾットも炊いたご飯からだとな楽チン。しかも今回はコンビニの塩むすび&冷凍裏漉し野菜で作りました。

色々な裏漉し素材が販売されていますのでストックしておくのと、とても便利です。また少しでもタンパク質をという場合、プロテインパウダーを入れても良いです。

その場合③のところで大さじ1程度入れると良いです。

