



医療法人社団志友会 -2026 vol.25-

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、コーディネーターの 須貝 です。

7月に入り、急に蒸し暑くなりましたね。当院の先生やスタッフも、つつい冷たい飲み物やアイスを楽しむ機会が増えております(笑)

「前よりも冷たいものがしみるな、、、」と感じたりすることはありますか？

もしかすると、**知覚過敏**や**むし歯**が隠れているかもしれません。

また、夏といえば水分補給が重要ですが、スポーツドリンクや甘い飲み物を頻繁に飲むとお口の中が酸性になり歯に悪影響を及ぼすこともあります。

なるべく水やお茶も上手に取り入れながらお口の健康に気を付けましょう。

ただ、**熱中症**には要注意！少しでも不調を感じたなら、**経口補水液**などを積極的に活用しましょう！！季節の変わり目は定期検診を受けるには良いタイミングです。これからも身近な歯科医院として皆さまのお口の健康をサポートしてまいりますので、気になる事があればお気軽にご相談くださいね。

歯科衛生士



かくれ脱水の予防

歯科衛生士：村上 恵子

かくれ脱水とは、**体の水分が減少しているのに自覚症状がない脱水になる一歩手前の状態**です。体の水分が減ると唾液の量も減るためお口の中が乾燥し細菌が増え虫歯や歯周病リスク、誤嚥リスクが高まります。

当院では口腔水分計(ムーカス)という器械を使い、センサーを頬や舌に数秒あてるだけで、うるおい度を測り数値化できます。是非お試しください。

かくれ脱水を防ぐコツは**コップ1杯(150~180ml)程度の水をのどが渇く前にこまめに飲む**ことです。

＊タイミング：1日8回

①起床時/②朝食時/③10時頃/④昼食時/⑤15時頃/⑥夕食時/⑦入浴前後/⑧就寝前です。

＊飲み物選びのポイント：ノンカフェインの水や麦茶がおすすめです。

・コーヒー、緑茶：利尿作用はありますが飲み慣れていれば水分補給になります。

・アルコール：強い利尿作用があり水分補給にはなりません。

・夜間のトイレが心配な方：ノンカフェインの飲み物を常温でコップ半分(50~100ml)をゆっくり飲んでみましょう。

飲み込みに不安がある方：水分補給ゼリーも良いです。

＊3食のお食事が大切です

ご飯、おみそ汁、野菜、果物から水分、塩分、ミネラルを摂ることができます。

ゆっくりと体内に吸収されるので体に保持されやすいメリットがあります。

さらに、よく噛むことで唾液の量が増えてお口のうるおいが戻り、誤嚥の予防にもつながります。**＊＊心臓病、腎臓病、肝臓病などの持病があり、水分摂取の制限を受けている方は主治医の指示に従って下さい。**

適切な水分補給とお食事をよく噛むことで、

かくれ脱水を予防して元気に夏を乗りきりましょう！



はじめまして。

昨年12月から毎週月・火曜日は訪問診療、水曜日は外来診療を担当している

歯科医師 高砂 と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

歯科と薬の関わりについてお話ししたいと思います。

☆歯科治療の前に薬の確認が必要な理由

初診時や治療前に服用している薬を聞かれたり、お薬手帳を確認されたことはありませんか？これは安全な治療を行うために重要な情報だからです。

例えば、**血液サラサラにする薬・糖尿病の薬・骨粗鬆症の薬・高血圧の薬**などは、抜歯や外科処置の際に注意が必要です。服用中の薬を正確に伝えることで、出血や感染などのリスクを減らすことができます。

☆薬が口の中に与える影響

1. 口が乾く(ドライマウス)…高血圧治療薬や抗うつ薬、抗アレルギー薬などの一部には唾液の分泌を減らす副作用があります。
2. 歯肉が腫れる…一部の高血圧治療薬や抗てんかん薬では、歯肉が増殖して腫れることがあります。
3. 味覚の変化…薬によっては味を感じにくくなったり、金属のような味を感じたりすることがあります。

☆歯科で処方される薬

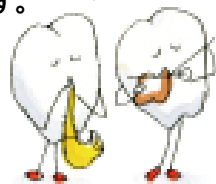
- ・抗菌薬(抗生物質)…**抜歯後・歯肉の腫れ・根尖病巣**などで処方されます。
- ・痛み止め、うがい薬

☆骨粗鬆症治療薬と歯科治療

近年特に注意されているのが、骨粗鬆症治療薬と歯科治療の関係です。一部の薬には、抜歯後に顎の骨が壊死する副作用が起きるリスクのあるものがあります。

そのため、

骨粗鬆症の治療中・注射製剤 を使用中の場合は必ず歯科医師にお伝えくださいね!!



～家族みんなで食べる介護食～

枝豆と玉蜀黍アイスクリーム

【材料】

- 離乳食用枝豆ペースト 50g
- バナナ 1cm 一切れ(なくても可)
- 砂糖 大さじ1(蜂蜜やシロップでも可)
- 森永クリニコのエンジョイプロテイン 小さじ2
- 離乳食用玉蜀黍ペースト 50g
- バナナ 1cm(なくても可) 牛乳 大さじ1
- 砂糖 大さじ1(蜂蜜やシロップでも可)
- 森永クリニコのエンジョイプロテイン 小さじ2
- 生クリーム 100cc 砂糖 小さじ1



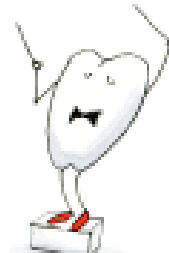
こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



【作り方】

- ①枝豆、玉蜀黍の材料をそれぞれ滑らかになるまでブレンダーにかける。
- ②生クリームを6分程度に泡立てる。(の字がかけて消えるくらい)
- ③①のそれぞれに生クリームを入れて(大体半分づつ)ふんわりかき混ぜてタッパーなどに入れて冷凍庫へ。

バナナは存在感バッチリ!ほんの少しでもバナナ味に仕上がりますので入れすぎ注意!生クリームは泡だてなくても大丈夫ですが、ちょっと硬い仕上がりになるかもしれません。アイスはカチカチより少し溶けかけた頃が美味しいです。夏の食欲がない日にとっても簡単で美味しくて冷たいので口の中も気持ち良いです。



がん治療などの副作用等で口腔、食べることに悩みを抱える方々にも食べやすく栄養価も高いので是非試してみてください。今回は2種類作っていますがどちらかにして倍量のレシピで作るのがラクかもしれません。作り始めて10分後には冷凍庫へ。あっという間に終わります。