



医療法人社団志友会 -2026 vol.26-

くすのき通信



〒144-0034

東京都大田区西糞谷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。

暑さも和らいで、いつの間にか秋の気配を感じる空気になってきましたね。

10月と言えばハロウィン、当院の院内も絶賛ハロウィン仕様になっております☆10月はハロウィン、12月はクリスマス～大晦日などイベントが目白押しですが、実は11月にも歯科にちなんだ記念日があります。

11月8日 = 「いい歯の日」です

私は季節の変わり目によく体調を崩すのですが、、、(笑)こういうタイミングに自分では気がつきにくいお口の変化をチェックすることも健康な歯を守るためには欠かせないと考えております。「痛くないから大丈夫」と思っている、むし歯や歯周病が進んでいることがありますので、皆様もかかりつけの歯科を受診してみてくださいね。治療だけでなく、歯みがきの方法や磨き残しなどについても、一人ひとりに合わせてしっかりレクチャーしてくれますので!!

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。

私たちが普段何気なくしている「ごっくん」。

この「ごっくん」と飲み込む動作を「**嚥下**」と言います。

嚥下には、唇・頬・舌・顎・喉など、たくさんの筋肉や器官が協力しています。

食べ物を「ごっくん」するまで

① 口に取り込む

唇を閉じて、食べ物をお口の中へ

② 噛む

歯で細かくして、唾液と混ぜます

③ 舌でまとめる

舌を使って、飲み込みやすい形にまとめます

④ 喉へ送る

舌や喉の筋肉が協力して、食べ物を奥へ

⑤ ごっくん (=嚥下)

食べ物が食道を通って胃へ

「食べる・噛む・飲み込む」力は、子どもの成長にも、大人の健康にも大切です。

☐ あまり噛まずに飲み込む

☐ 食べ物をよくこぼす

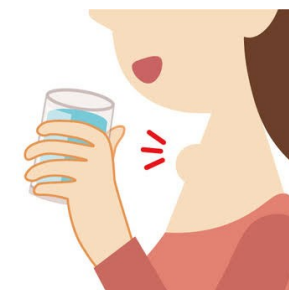
☐ 食事中によくおせる

☐ 飲み込みにくいことがある

こんな様子があれば、お口の使い方を

見直してみましょう。

気になることがあれば、ご相談ください。



訪問歯科を担当しています歯科医師の 石川 です。

「口腔機能低下症」について

「口腔機能低下症」という病名を聞いたことがあるでしょうか？

「口腔機能低下症」とは、加齢などにより、

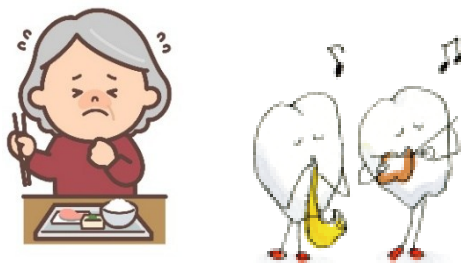
“食べる”や“しゃべる”などに支障をきたす病気です。

- ① 食事の時にむせるようになった(=飲み込む力)
- ② 薬を飲みにくくなった(=舌の力)
- ③ 食べるのに時間がかかるようになった(=噛む力)
- ④ かたいものが食べにくくなった(=ものをかみ砕く力)
- ⑤ 口が渇くようになった(=乾燥状態)
- ⑥ 食べこぼす、滑舌が悪くなった(=舌や唇の動き)
- ⑦ 口の中が汚れている(=お口の中の清掃状態)



上記の中で当てはまる項目がある方、気になる症状がある方は、
歯科医院にて、保険適用の簡単な検査で診断することができます。

診断後は指導と管理を継続して
受けることができますので、
まずはお気軽にご相談くださいね。



～家族みんなで食べる介護食～

えび焼売

【材料】

むき海老 100g (3時間～やわらかアップに浸けたもの)

豚ひき肉 50g

玉ねぎ 1/4 個 (細かめの微塵切りにして 600w 1 分電子レンジにかける)

はんぺん 1/2 枚

絹ごし豆腐 100g (軽く水切りしておく)

★醤油 小さじ 2 ★酒 小さじ 2

★ごま油 小さじ 2 ★水又は中華だし 小さじ 2

★片栗粉 大さじ 1 弱

焼売皮 10～15 枚

【作り方】

- ① 70g のむき海老は包丁で細かく叩く。
(ブレンダー、ミキサーでも) 30g は粒感を残して微塵切りに。
- ② ①と豚ひき肉、はんぺん、豆腐、☆印の調味料を合わせ、なめらかになるまで練る。(ブレンダー、ミキサーの場合、より滑らかになります)
- ③ 焼売の皮で包む。
- ④ 湿らせたキッチンペーパーに焼売を並べて蒸し器で 7 分程度蒸して出来上がり。(※電子レンジでもできますが蒸し器で蒸した方が柔らかく仕上がります)



こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



海老感をどうにか残しつつ、柔らかくならないかとあれこれ。

ソフト食を召し上がっていらっしゃる方々がよく口にされるのは『海老のプリッとしたのが食べたいよ』というお声。ほんとですよ。やわらかアップはお肉の方が効果が出ますがお魚にも使えます。えびは柔らかくなり難い食材なのでフォークでザクザク刺して長めに浸け込みましょう。

