

〒177-0033

東京都練馬区高野台1-8-18TMビル1階

TEL 080-9201-9769 FAX03-6913-3806



院長ご挨拶

みなさま、こんにちは。

連日厳しい暑さが続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

8月は、一年の中でも特に気温と湿度が高く、体力が奪われやすい季節です。

熱中症や脱水症状、食欲低下などが心配な時期もあります。

実は、こうした体調の変化は「お口の中」にも大きく影響します。

たとえば、暑さによる水分不足は、唾液の分泌を減らし、口の中が乾燥しやすくなります。これにより、むし歯や歯周病のリスクが高まったり、

食事が飲み込みづらくなることもあるのです。

だからこそ、夏こそ「お口の健康管理」が大切です。

こまめな水分補給や、お口の体操・マッサージなどを日常生活に取り入れていただけると安心です。

私たちも、訪問診療の現場でしっかりとサポートさせていただきます。

まだまだ暑さは続きますが、無理せず、ご自身のペースで元気に夏を乗り切っていきましょう。今月もどうぞよろしくお願いいたします。

今月のおすすめレシピ

「豆腐と夏野菜の冷やしあんかけ」

●あんかけでとろみがつくことで、誤嚥予防にも効果的。

●豆腐の植物性たんぱく質は、筋力維持や免疫力の維持に役立つ。

●火を使う時間が短く、少ない材料でも栄養バランス◎。

■ 作り方

- ① オクラはさっと茹でて輪切りに、トマトは湯むきして角切りにする。
- ② 豆腐は水を切り、食べやすい大きさに切って器に盛る。
- ③ 鍋にだし汁・しょうゆ・みりんを入れて火にかけ、沸騰したら①を加える。
- ④ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、②の上にかける。
- ⑤ 冷やしてから提供するのがおすすめです。

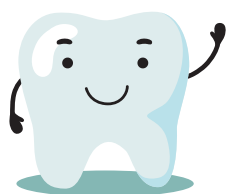
材料（2人分）

- ・ 絹ごし豆腐：1丁（300g）
- ・ オクラ：4本
- ・ トマト：1個
- ・ だし汁：200ml
- ・ 片栗粉：小さじ2
- ・ （+水小さじ2）
- ・ しょうゆ：小さじ1
- ・ みりん：小さじ1

栄養価（1人分）

- ・ エネルギー...約120kcal
- ・ たんぱく質...約4.5g
- ・ 脂質...約5.8g
- ・ 炭水化物...約16g
- ・ 食塩相当量...約0.5g
- ・ カリウム...約270mg
- ・ 食物繊維...約2.5g





夏こそ気をつけたい！ 「口腔ケアと脱水対策」



暑さが厳しくなる7月は、高齢の方にとって脱水や食欲不振が
起こりやすい季節です。

水分不足はお口の乾燥を招き、細菌が増えやすくなることで、
誤嚥性肺炎や口臭などのリスクが高まります。

こまめな水分補給に加えて、毎日の口腔ケア（舌・粘膜・入れ歯の清掃）
を丁寧に行うことが大切です。

また、口腔内が清潔に保たれていると、味覚も保たれ食事が楽しく
なり、体調維持にもつながります。

訪問歯科では、夏場の体調管理の一環として、プロによるお口の
チェックやケアを行っています。

少しでも気になる症状があれば、遠慮なくご相談ください！

サービス内容に関するお問い合わせや医療相談などお気軽にお問合せください。

下記QRコードから「**訪問歯科申込書**」をダウンロードいただきまして、
FAXにてお申し込みも可能です。ご活用いただきますようお願いいたします。

FAX 03-6913-3806
TEL 080-9201-9769

訪問診療時間
月～土 第二・第四日曜
9：00～17：00

