

〒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

いつも「訪問歯科だより」をご覧いただき、ありがとうございます。
少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。

日中と朝晩の寒暖差が大きくなるこの時期は体調を崩しやすく、
特にご高齢の方には注意が必要です。

口腔内も乾燥しやすくなるため、唾液の分泌が減少し、誤嚥やむし歯、
口臭などのリスクが高まる季節でもあります。

私たち訪問歯科チームは、お一人おひとりの「食べる力」と「話す楽しみ」
を守るために、日々サポートさせていただいています。

口腔ケアは健康維持の第一歩。何気ない日常を気持ちよく過ごすためにも、
定期的なお口のチェックをぜひご活用ください。

これからも地域の皆さまの暮らしに寄り添えるよう、丁寧な診療を心がけて
まいります。

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

「なすと豚ひき肉のやわらか味噌炒め煮」

- ・なすは皮をむいて加熱することで、トロトロ食感に
- ・豚ひき肉をあんかけ風にして飲み込みやすく
- ・味噌の香りで食欲アップ！ごはんとの相性も抜群

■ 作り方

- ・なすは皮をむいて乱切りにし、水にさらす（アク抜き）。
- ・玉ねぎはみじん切りにする。
- ・鍋に油を熱し、玉ねぎと豚ひき肉を炒める。
- ・肉の色が変わったら水気を切ったなすを加えて炒める。
- ・だし汁・味噌・みりん・砂糖を加え、中火でなすが柔らかくなるまで煮る（7～8分）。
- ・火を弱め、水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。
- ・器に盛りつけ、好みで白ごまやすりごまをふって完成！

🍴 食べやすさの工夫

- ・なすは皮をむくことで口当たりがやさしくなり、高齢の方にも安心です。
- ・あんかけ風のとろみで、パサつかず嚥下もしやすい仕上がり。
- ・玉ねぎは細かく刻み、火を通して甘みを引き出します。

📋 材料（2人分）

- ・なす：2本（約180g）
- ・豚ひき肉：100g
- ・玉ねぎ：1/4個（約50g）
- ・サラダ油：小さじ1
- ・味噌：大さじ1
- ・みりん：小さじ2
- ・砂糖：小さじ1
- ・だし汁または水：100ml
- ・水溶き片栗粉：片栗粉小さじ1+水小さじ2

🍴 栄養価（1人分の目安）

- ・エネルギー：約180kcal
- ・たんぱく質：約9g
- ・脂質：約10g
- ・炭水化物：約10g
- ・食塩相当量：約1.2g
- ・カリウム：約280mg





「よく噛んで、しっかり食べて 元気な秋を迎えましょう！」



9

2025



「“噛む力”を見直してみませんか？」



夏の疲れがたまりやすい9月は、体力や筋力の低下がじわじわと表れやすい時期です。実はその影響は、「お口の機能」にも現れます。最近こんなこと、ありませんか？

- ・食べるのに時間がかかる
- ・柔らかいものばかり選んでしまう
- ・食事中に口の中に食べ物が残ることがある

これらは、「噛む力」や「飲み込む力」が弱ってきているサインです！
噛む力の低下を放っておくと、食欲の低下や、栄養不足、誤嚥のリスクにつながることも。

今日からできる対策

- ・食事時の姿勢を正しく（椅子に深く腰かけて、顎を引く）
- ・柔らかすぎず、少し噛みごたえのある食材を取り入れる
- ・口をしっかり動かす簡単体操を習慣に（例：あいうべ体操）



訪問歯科でできること

私たちは、噛む力・飲み込む力の確認や訓練サポートも行っています。
気になることがあれば、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い合わせください。

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～金 第二・第四日曜
9：00～17：00

