

〒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

皆さま、こんにちは。

秋の風が心地よく、食べ物もおいしい季節になりましたね。

日々支えてくださる施設スタッフの皆さまに、心より感謝申し上げます。

秋といえば旬の味覚。

お口の状態を整えることで「しっかり噛んで味わう」楽しみを守ることができます。

入れ歯の違和感や飲み込みにくさがありましたら、些細なことでもお気軽にお声かけください。

皆さまが「おいしく・楽しく」過ごせるよう、これからもお手伝いします！

👩‍⚕️ 院長の小言

最近ついつい食欲の秋に甘えて、食べすぎてしまいます…。

私も“よく噛んで、ゆっくり食べる”を心がけたいと思います。

今月のおすすめレシピ

「さつまいもとかぼちゃのミルク煮」

秋の味覚さつまいもとかぼちゃは、自然な甘みと食物繊維が豊富。やわらかく煮て牛乳で仕上げることで、栄養価も高く食べやすい一品です。

🔍作り方

- ・さつまいも・かぼちゃは皮をむいて1.5cm角に切る。
- ・鍋に水を少量入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ・牛乳・バターを加えて軽く煮て、とろみがついたら塩で味を整える。

📋材料（2人分）

- ・さつまいも 100g
- ・かぼちゃ 100g
- ・牛乳 150ml
- ・バター 5g
- ・塩 少々

📋栄養価（1人分の目安）

- ・エネルギー：約165kcal
- ・たんぱく質：約3.5g
- ・脂質：約4.5g
- ・炭水化物：約30g
- ・食物繊維：約3.5g
- ・カリウム：約420mg





「乾燥の季節は“お口のうるおい不足”に注意！」

10

2025



「秋風に負けない！お口もうるおい準備」



10月になると朝晩の冷え込みが強まり、空気の乾燥も進みます。実はこの“乾燥”はお口にも影響を及ぼします。お口の中が乾いていると食べ物が飲み込みにくくなり、むせやすくなるだけでなく、口臭や虫歯の原因にもなります。気づかないうちに「唾液不足」が進んでしまうのがこの季節の特徴。

最近こんなこと、ありませんか？

- ・ 食事中にむせることが増えた
- ・ お口の中がネバつきやすい
- ・ 夜中に口が渴いて目が覚めることがある

これらは「**唾液の減少**」によるサインです。

唾液が少ないと飲み込みづらくなり、誤嚥のリスクも上がります。



今日からできる対策

- ・ 食事前にうがいや口腔マッサージで唾液を流す
- ・ 水分をこまめにとる（常温の水がおすすめ）
- ・ 保湿ジェルやスプレーを上手に活用



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

