

〒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。

紅葉が色づき、秋から冬への移り変わりを感じる季節となりました。寒さが増すなか、日々寄り添ってくださるスタッフの皆さま、本当にありがとうございます。

この時期は乾燥によるお口のトラブルが起こりやすく、口内炎や飲み込みにくさが増えることもあります。水分補給やお口の保湿を意識していただけると安心です。

皆さまが温かく健やかに過ごせるよう、引き続きサポートしてまいります。

👩‍⚕️ 院長の小言

寒くなると布団から出るのがつらくて...つい二度寝してしまいます。皆さんも体を冷やさないように気をつけましょうね。

今月のおすすめレシピ

「やわらか鶏そぼろの卵あんかけ」

タンパク質豊富な鶏肉をそぼろにして、卵あんでまとめることで、飲み込みやすく口当たりがなめらかになります。
ご飯にかけても◎。

🍳作り方

- 鍋に鶏ひき肉と玉ねぎを入れ、弱火で炒めながら火を通す。
- だし汁を加えて煮立たせ、しょうゆで味を整える。
- 溶き卵を流し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



📋材料 (2人分)

- 鶏ひき肉 100g
- 玉ねぎ 50g (みじん切り)
- 卵 1個
- だし汁 150ml
- しょうゆ 小さじ1
- 片栗粉 小さじ2 (水溶き用)

- 🥗 栄養価 (1人分の目安)
- エネルギー：約155kcal
 - たんぱく質：約13g
 - 脂質：約8g
 - 炭水化物：約7g
 - 鉄分：約1.2mg





「冬支度は体だけでなく“お口”も」



秋も深まり、冷たい風を感じる11月。

体調を崩しやすい季節ですが、実はお口の環境も全身の健康に大きく関わっています。

お口の中に細菌がたくさん残っていると、

風邪やインフルエンザだけでなく、肺炎の原因にもなり得ます。

特に高齢の方は抵抗力が落ちやすいため、日々のお口のケアが体を守る第一歩となります。

最近こんなこと、ありませんか？

- ・口臭が気になる
- ・歯磨きの回数が減っている
- ・咳や痰が出やすくなった



これらは「口腔内の細菌増加」のサインかもしれません。

お口の細菌は風邪や肺炎の引き金にもなります。

今日からできる対策

- ・歯磨きが難しいときはスポンジブラシで歯ぐきや舌をやさしく清掃
- ・食後のうがいを習慣に
- ・仕上げに口腔保湿剤を使い、乾燥を防ぐ

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

