

〒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。

今年も残りわずかとなりました。

日々支えてくださっているスタッフの皆さま、そして一緒に歩んでくださった患者さま・ご家族の皆さまに、心より感謝申し上げます。

年末年始は食生活や生活リズムが変わりやすく、体調やお口の中も乱れがちです。違和感や不調を感じたときは早めにご相談ください。

来年も「お口から健康を支える診療所」として皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。

どうぞ温かい年末をお迎えください。

👤 院長の一言

年末はつい“お餅の食べすぎ”に注意が必要です。私も喉につまらせないよう、ゆっくりよく噛んで食べるように気をつけます！

今月のおすすめレシピ



「やわらか白身魚と冬野菜の豆乳シチュー」

冬にぴったりの温かいシチュー。

白身魚は消化が良く、豆乳で仕上げることで口当たりもやさしく、カルシウムやたんぱく質がとれます。

🔍 作り方

- ・白身魚はひと口大に切り、下ゆでする。
- ・にんじん・じゃがいもは柔らかく煮る。
- ・バターで小麦粉を炒め、豆乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。
- ・野菜と魚を加え、やわらかく煮込んで塩で味を整える。

📋 材料 (2人分)

- ・白身魚 (タラなど) 120g
- ・にんじん 50g
- ・じゃがいも 100g
- ・ブロッコリー 50g (柔らかく茹でて)
- ・豆乳 200ml
- ・バター 5g
- ・小麦粉 小さじ2
- ・塩 少々



🥗 栄養価 (1人分の目安)

- ・エネルギー：約220kcal
- ・たんぱく質：約15g
- ・脂質：約9g
- ・炭水化物：約18g
- ・カルシウム：約150mg



「楽しい食卓も、お口の安心と一緒に」



ごちそうが並ぶ12月は、楽しい時間が増える一方で「食べること」に注意が必要な時期でもあります。

特にお餅やおせんべいのような粘りや硬さのある食品は、のどに詰まりやすく、窒息や誤嚥のリスクが高まります。

また、甘いお菓子を食べる機会が増えることで虫歯や歯周病の心配も出てきます。

年末年始を元気に過ごすためには、ちょっとした工夫が大切です。

最近こんなこと、ありませんか？

- ・ お餅やおせんべいでむせそうになった
- ・ 甘いものを食べる機会が増えた
- ・ 食後に口をすすぐのを忘れがち



これらは「誤嚥」や「虫歯リスク」が高まっているサインです。

今日からできる対策

- ・ お餅は小さく切って、やわらかく調理する
- ・ 甘いお菓子を食べた後はうがいやスポンジブラシで軽くお口を清潔に
- ・ 年末は“お口の大掃除”も忘れずに！

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

