

なか歯科クリニックの訪問歯科だより

2026

〒177-0033

東京都練馬区高野台1-8-18 TMビル1階

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



院長ご挨拶

🎍 新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、訪問診療にご協力くださいました施設スタッフの皆さん、そして温かく迎えてくださいました患者さま・ご家族の皆さんに、心より感謝申し上げます。年始からは、気持ちも新たに整えるよい機会です。

お口の中をきれいに保つことは、健康のリズムを整える第一歩。

寒い日が続きますが、しっかり食べて笑って、元気に過ごしましょう。

院長の小言

お正月はつい食べすぎ・飲みすぎてしましました...。今年こそは「腹八分目」を心がけようと思います！（毎年言っている気がしますが...笑）

今月のおすすめレシピ

やわらか鶏つくねのあんかけ

お正月明けは食べ疲れや胃の不調が出やすい時期。

豆腐を加えた鶏つくねは消化が良く、タンパク質をしっかりと摂取できるので体力回復にもぴったりです。とろみのあるあんが喉ごしをやさしくし、嚥下が心配な方におすすめです！

作り方

- 鶏ひき肉・豆腐・生姜・片栗粉を混ぜ、やわらかめのタネを作る。
- 丸めて焼き、出汁と調味料を加えて煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。



材料 (2人分)

鶏ひき肉 ... 150g
豆腐 ... 50g
すりおろし生姜 ... 少々
片栗粉 ... 小さじ2
出汁 ... 100ml
醤油・みりん ... 各小さじ1
片栗粉 ... 小さじ1

栄養価 (1人分の目安)

エネルギー 約210 kcal
たんぱく質 約18 g
脂質 約8 g
炭水化物 約7 g
食物繊維 約0.5 g
食塩相当量 約0.8 g



年末年始は“安全に食べる工夫”を！

2026



「噛む力で元気スタート！」



新しい年の始まりは、体だけでなくお口の健康も整えましょう。

噛む力や舌・唇・頬の筋力を保つことは、食事や会話をスムーズにするだけでなく誤嚥予防や全身の健康にもつながります。

年末年始はやわらかい食事やお餅などが多く、噛む回数が減りがちです。

今月は“噛む力”を意識して毎日の生活に取り入れてみましょう。

今日からできる対策

食事で意識して噛む

一口30回を目安に、ゆっくり噛む習慣を。

咀嚼回数を増やすことで唾液分泌が促進され、口腔内の自浄作用が高まります。



口腔体操を取り入れる

口腔周囲筋を鍛えると、食べ物の移動や飲み込みがスムーズになります。

会話や発声もトレーニングに

「あいうえお」と声に出すだけで舌・唇・頬の筋力アップ。

水分補給で口腔環境を整える

こまめな水分摂取は、口腔粘膜の乾燥を防ぐだけでなく、飲み込みの補助にもなります。

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～金 第二・第四日曜
9:00～17:00

