

なか歯科クリニックの訪問歯科だより

2

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

皆さん、こんにちは。

一年の中でもいちばん寒い季節ですね。施設での体調管理やお声がけ、本当にありがとうございます。乾燥や風邪で体調を崩しやすい時期ですが、皆さま元気にお過ごしでしょうか。

寒い季節は血流が悪くなり、お口の中も乾きやすくなります。唾液が減ると細菌が増えやすくなるため、保湿ケアやお口のマッサージをおすすめしています。

院長の小言

朝の寒さに勝てず、最近はカイロが手放せません。ポケットに入れたまま洗濯しないよう、気をつけたいと思います…（何度かやりました）。

今月のおすすめレシピ

「白菜とツナのとろみ煮」

白菜は水分が多く、乾燥しやすい季節にぴったり。やわらかく煮ることで飲み込みやすく、ツナの風味で満足感もアップ。温かい汁気が喉をやさしく潤します。

作り方

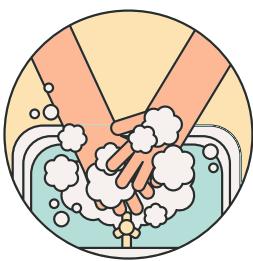
- 白菜をざく切りにし、出汁でやわらかく煮る。
- ツナと調味料を加えて数分煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。



材料 (2人分)

- 白菜 … 2枚
- ツナ缶 (ノンオイル) … 1缶
- 出汁 … 150ml
- 醤油・みりん … 各小さじ1
- 片栗粉 … 小さじ1

エネルギー 約150 kcal
たんぱく質 約12 g
脂質 約7 g
炭水化物 約8 g
食物繊維 約1.5 g
食塩相当量 約0.9 g



「感染症が気になる季節に」

2

2026



口から守る冬の感染対策



寒さが厳しい2月は、体の動きが鈍くなりやすく、水分摂取量も減りがち。その結果、唾液の分泌が少なくなり、「飲み込みにくい」「むせやすい」などのトラブルが起こりやすい時期です。

また、乾燥と暖房による温度差で、口腔内の菌が繁殖しやすくなります。風邪やインフルエンザ予防のためにも、“お口の清潔”を意識することが大切です。

最近こんなこと、ありませんか？

- ・飲み込みにくく、食事中にむせることが増えた
- ・水分をあまり摂らなくなった
- ・寒いので歯みがきを短時間で済ませている

これらは「**口腔機能の低下**」や「**誤嚥リスク**」**サイン**です。

今日からできる対策

- ・食事前に“口の体操”を
- ・食事中は背筋を伸ばして正しい姿勢で
- ・食後はうがいで細菌をリセット
- ・こまめな水分補給を意識して



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

