

〒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。

春の陽気を感じられる季節になりました。

新年度を迎え、環境の変化も多い中、日々利用者さまに寄り添ってくださっている皆さまに、心より感謝申し上げます。

春は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。

お口の中の不調も、全身の元気に影響することがあります。

「食べにくい」「入れ歯が合わない」など、気になることがありましたら、どうぞ遠慮なくお声がけください。

皆さまが安心して新しい季節を迎えられるよう、これからも訪問診療を通してサポートしてまいります。

🗣️ 院長の小言

桜を見ると気持ちは若返るのですが、階段を上ると現実を思い出します。無理せず、コツコツが大事ですね。



今月のおすすめレシピ

「やわらか親子あんかけ丼」



おすすめ理由

- ・卵+鶏肉でたんぱく質がしっかり
- ・あんかけで飲み込みやすく、春の疲れ対策に◎

作り方

1. 鶏ひき肉をだしで煮る
2. 溶き卵を加えてふんわり火を通す
3. 水溶き片栗粉で軽くとろみをつける
4. やわらかご飯の上にかける

📋 材料 (1人分)

- ・ やわらかご飯：150g
- ・ 鶏ひき肉：30g
- ・ 卵：1個
- ・ だし汁：120ml
- ・ しょうゆ：小さじ1
- ・ みりん：小さじ1
- ・ 片栗粉：小さじ1
- ・ 水 (片栗粉用)：小さじ2

栄養価 (1人分)

- ・ エネルギー：420kcal
- ・ たんぱく質：18.5g
- ・ 脂質：11.2g
- ・ 炭水化物：58.0g
- ・ 食物繊維：2.1g
- ・ 食塩相当量：1.4g



春は「歯ぐき・粘膜トラブル」に 気づきにくい季節です



4月は体も心も知らず知らずのうちに疲れがたまりやすい時期です。こうした変化は、お口の中にも影響を与えます。特に注意したいのが、歯ぐきやお口の粘膜のトラブルです。歯や入れ歯のように「目立つ不具合」がないため見逃されやすく、痛みが出るころには炎症が進んでいるケースも少なくありません。春は**“痛みがなくても確認する”**ことが大切な季節です。

最近こんなこと、ありませんか？

- 歯ぐきが赤い、腫れている気がする
- 歯みがきの時に出血することがある
- 口の中がヒリヒリしたり、しみる感じがする
- 口内炎が治りにくい

これらは 歯肉炎・歯周病の初期症状 や 口腔粘膜のトラブル が起きているサインです。

 今日からできる対策

- 歯ぐきの色をチェック
- 歯ブラシの圧を見直す
- 義歯・被せ物の当たりを確認
- 違和感が続く場合は早めに相談
- 「痛くないから大丈夫」は要注意です。



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



訪問お申込み



LINE