



〒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。

雨の日が続く季節になりましたね。外に出る機会が少なくなる分、日々の生活の中でのちょっとした変化が大切になってきます。

お口の中も同じで、「最近あまり話していないな」「食事の時間が短くなったな」といった変化は、実は大事なサインです。

お口は“食べる”だけでなく、“話す・笑う”ことにもつながっています。

これからも、皆さまの毎日が少しでも明るくなるよう、お口の健康を通してお手伝いしてまいります。

院長の小言

雨の日はどうしても動く量が減ってしまいますね。私も「今日はいいか」と思いがちですが、少しでも体を動かすよう意識しています。



今月のおすすめレシピ

「冷やしとろろうどん」



【作り方】

- ①うどんをやわらかく茹で、冷やして水気を切る
- ②長芋をすりおろす
- ③めんつゆ+水を混ぜる
- ④うどんにとろろをかけ、つゆをかける

おすすめ理由

- ✓ のどごしがよく食欲がない日でも食べやすい
- ✓ 嚥下しやすく誤嚥リスク軽減

【材料 (1人分)】

- ・やわらかうどん 1玉
- ・長芋 50g
- ・めんつゆ (3倍) 大さじ1
- ・水 50ml
- ・刻みのり 少々

【栄養価 (目安/1人分)】

- エネルギー：約280kcal
- たんぱく質：約8g
- 脂質：約1.5g
- 炭水化物：約55g
- 食物繊維：約2g
- 食塩相当量：約1.8g





バイオフィルムとは？

歯や舌、入れ歯の表面に付着する細菌のかたまりで、
うがいだけでは落とせない“ぬめり”の正体です



湿度が高くなる梅雨の時期は、細菌が繁殖しやすくなります。

お口の中でも、歯や入れ歯、舌の表面に「バイオフィルム」と呼ばれる細菌の膜が形成されやすくなります。

このバイオフィルムは、うがいだけでは落ちにくく、放置すると歯周病や口臭、全身への影響にもつながることがあります。

「見た目はきれいでも、実は汚れている」状態に注意が必要です。

最近こんなこと、ありませんか？

- 歯みがきしているのに口臭が気になる
- 舌が白っぽくなっている
- 入れ歯にぬめりを感じる
- 口の中がスッキリしない

これらは「バイオフィルム（細菌の膜）」が増えているサインです。

今日からできる対策

- 歯ブラシ＋補助清掃（スポンジ・ガーゼ）を併用
- 舌の清掃を週数回取り入れる（やさしく）
- 入れ歯は“洗う＋浸ける”のセットで管理
- 短時間でも“丁寧に触れるケア”を意識する

訪問歯科でできること

- 専用器具による口腔内・舌・義歯の徹底清掃
- 状態に応じた清掃方法の指導
- 継続的な口腔管理による再付着予防



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