

〒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。

夏の暑さが本格的になってきました。

日々のケアを続けてくださっている施設スタッフの皆さま、本当にありがとうございます。

暑くなると、どうしても冷たいものが増えたり、食事量が減ったりしがちです。

そんな時こそ、お口の中を清潔に保つことがとても大切です。

お口がさっぱりすると、食事もしやすくなります。

「最近あまり食べられていないかも...」という時こそ、お口のケアを見直すきっかけにしてみてください。

院長の小言

冷たい飲み物が増えて、つい一気に飲んでしまいます...

体を冷やしすぎないように、気をつけたいですね。

今月のおすすめレシピ

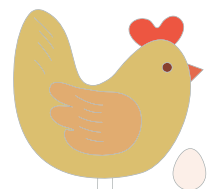
「鶏そぼろと豆腐の冷やしあんかけ」

【おすすめ理由】

- ✓ たんぱく質補給で体力維持
- ✓ とろみで飲み込みやすい

【作り方】

- ①鶏ひき肉を炒める
- ②だし・調味料を加えて煮る
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④冷ましたあんを豆腐にかける



【材料 (1人分)】

- ・鶏ひき肉 50g
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・だし 100ml
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ1

【栄養価 (目安/1人分)】

- エネルギー：約220kcal
- たんぱく質：約16g
- 脂質：約10g
- 炭水化物：約12g
- 食物繊維：約0.5g
- 食塩相当量：約1.2g





「脱水はお口から始まる」

7

2026

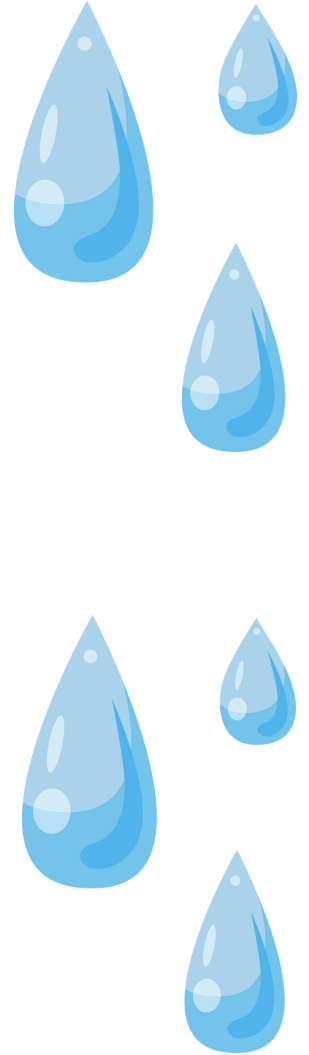
気温が上がる7月は、汗をかくことで体の水分が失われやすくなります。実はこの“脱水傾向”は、お口の中にも大きく影響します。

水分が不足すると唾液の量が減り、

- ・食べにくい
- ・話しにくい
- ・汚れが残りやすい

といった状態になりやすくなります。

唾液は「お口を守る働き」をしているため、減少するとトラブルが一気に増えやすくなります。



最近こんなこと、ありませんか？

- ・食事中に飲み物がないと食べづらい
- ・口の中がパサつく
- ・話しづらい、声が出しにくい
- ・食後に汚れが残りやすい

これらは「脱水による唾液機能低下」のサインです。

今日からできる対策

- ・一度に飲むのではなく“こまめに水分補給”
- ・食事中に汁物や水分を組み合わせる
- ・日中の水分摂取回数を意識する
- ・口の動きを増やす（会話・発声）ことで唾液促進

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。ご利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



訪問お申込み



LINE