

〒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。

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

毎日支えてくださっている皆さまに、心より感謝申し上げます。

この時期は、体の疲れとともに「お口の元気」も落ちやすくなります。

しっかり噛むことや、お口を動かすことは、体力の維持にもつながります。

無理のない範囲で、会話や食事の時間を大切にしていただけましたら嬉しいです。

院長の小言

夏になると食事が簡単になりがちで、私もつい麺類ばかりに...

栄養が偏らないよう気をつけます。

今月のおすすめレシピ

「やわらかトマトリゾット」

【おすすめ理由】

- ✓ 水分補給＋食事が同時にできる
- ✓ 酸味で食欲アップ

【作り方】

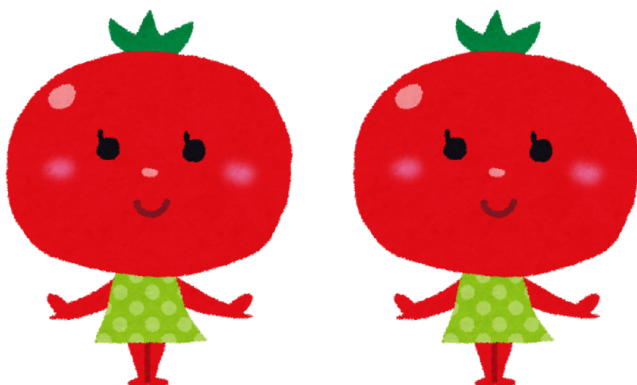
- ①ごはん・トマトジュース・水を煮る
- ②やわらかくなるまで煮込む
- ③コンソメ・チーズを加える

【材料（1人分）】

- ・ごはん 100g
- ・トマトジュース 100ml
- ・水 50ml
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・コンソメ 少々

【栄養価（目安／1人分）】

エネルギー：約260kcal
たんぱく質：約7g
脂質：約6g
炭水化物：約45g
食物繊維：約1.5g
食塩相当量：約1.5g



「生活リズムの乱れがお口に影響します」

暑さが厳しい8月は、食事や睡眠のリズムが乱れやすい季節です。

「食欲がない」「食事回数が減る」「寝る時間がバラバラ」などの変化は、お口の環境にも影響を与えます。

特に注意したいのは、**食事回数の減少＝お口を使う機会の減少**です。
お口を動かす機会が減ると、筋力や清潔状態の低下につながります。

最近こんなこと、ありませんか？

- ・食事を抜くことが増えた
- ・冷たい物ばかり食べている
- ・歯みがきの回数が減っている
- ・日中あまり会話をしていない

これらは「口腔機能低下」や「清掃不足」のサインです。

今日からできる対策

- ・1日3回に近い食事リズムを意識する
- ・冷たい物＋常温・温かい物を組み合わせる
- ・食後のケアを“省略しない”
- ・会話や発声の機会を意識して増やす

こんな時はご相談ください

「なんとなく元気がない・食事量が減ってきた」
→ お口の機能低下が関係していることもあります



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



訪問お申込み



LINE