

院長ご挨拶

皆さま、こんにちは。
朝夕に涼しさを感じるようになり、
少しずつ秋の気配が近づいてきましたね。
「食欲の秋」とも言われるように、
おいしく食事がとれる季節です。
お口の状態が整っていると、食事の楽しみが
ぐっと広がります。
これからも、皆さまのサポートを
よろしくお願いいたします。



院長の小言

食欲の秋、つつい
食べすぎちゃいますね…。
バランスと体調管理を
忘れずに！



今月のおすすめレシピ

鮭ときのこの豆腐あんかけ

～やさしい味わいで、しっかり栄養補給！～

材料 (1人分)

生鮭	1切れ(70g)
絹ごし豆腐	100g
しめじ(またはえのき)	50g
だし汁	120ml
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
(塩 少々)	



作り方

- 1 鮭は一口大に切り、軽く塩をふる。
- 2 きのこは食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、きのこを加えて煮る。
- 4 鮭と豆腐を加え、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 器に盛り、あんをかける。

おすすめ理由

- たんぱく質がしっかりとれて、体力維持に◎
- きのこの食物繊維でおなかにやさしい
- とろみで飲み込みやすく、食べやすい！

栄養価 (目安/1人分)

エネルギー 約220kcal	たんぱく質 約18g	脂質 約9g	炭水化物 約14g
		食物繊維 約1.1g	食塩相当量 約1.1g

お口のケアが、毎日の笑顔とおいしい食事につながります。



その「むせ」「食べにくい」、 年齢のせいだけではないかもしれません

高齢になると、飲み込みやお口の機能が少しずつ低下します。
ちょっとした変化を早めに気づくことが、誤嚥性肺炎の予防や
栄養状態の維持につながります。



お口の機能が低下すると…

唾液の減少・
お口の乾燥



食べ物がまとまりにくく
飲み込みにくい



むせ・誤嚥・
食事量の低下



栄養不足・
体力の低下



今日からできる！お口の健康習慣

① お口をうるおす

こまめな水分補給や
保湿ジェルの
活用を。



② しっかり噛んで ゆっくり食べる

一口の量を
少なめに、
よく噛みましょう。



③ お口を動かす

会話や発声、
体操で唾液を
促しましょう。



④ 丁寧な口腔ケア

毎日の歯みがきと
義歯の清掃で
清潔に保ちましょう。



こんな時は訪問歯科へご相談ください

- ☐ 最近むせることが増えた
- ☐ 食べ物が口に残る・口臭が気になる
- ☐ 食事が進まず、体重が減ってきた
- ☐ 義歯が合わなくなった・痛がる

早めの対応が
安心につながります！



サービス内容に関するお問い合わせや歯科相談などお気軽にお問い合わせください。
QRコードから「訪問歯科申込書」をダウンロードいたなきまして、
FAXにてお申込みも可能です。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お友だち登録

