



なか歯科クリニック 訪問歯科だより



10月号

～お口の健康から、笑顔と元気をお届けします～

院長よりごあいさつ

朝晩は涼しくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…楽しみの多い時期ですが、
体調を崩しやすい季節でもあります。お口の健康は、体全体の
健康を支える大切な土台です。
いつまでも「おいしく食べる」「楽しく話す」ことができるよう、
今月もお口のケアと予防を続けていきましょう。
今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



おすすめ介護食レシピ



旬のかぼちゃを使った、やさしい甘さのとろとろ煮です。のどごしがよく、栄養もたっぷり！

かぼちゃのそぼろあんかけ



【材料】(2人分)

かぼちゃ 200g
鶏ひき肉 60g
だし汁 150ml
しょうゆ 小さじ1/2
みりん 小さじ1
片栗粉 小さじ1/2
水 小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、一口大に切ってやわらかく煮る。
- ② 鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れて煮る。
- ③ しょうゆ・みりんで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器にかぼちゃを盛り、そぼろあんをかける。



ワンポイント！

かぼちゃはビタミンAや食物繊維が豊富で、免疫力アップやお通じの改善に役立ちます。噛む力や飲み込む力に合わせて、つぶしたり、ペースト状にしてもおいしく召し上がれます。

栄養価(1人分あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
151kcal	6.8g	4.3g	21.2g	0.6g

医療法人社団なか歯科クリニック

〒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

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お友達登録



お口の乾燥（ドライマウス）について

お口の乾燥は、年齢を重ねるとともに多くの方にみられる症状です。放っておくと、むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。早めに気づき、適切なケアを行うことが大切です。

お口が乾くと、こんなことが起こります

- ☐ 食べ物が飲み込みにくい
- ☐ 口の中がネバつく、ヒリヒリする
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 話しにくい、声がかすれる
- ☐ むし歯や歯周病になりやすい
- ☐ 誤嚥性肺炎のリスクが高まる



お口の乾燥の主な原因

- ・ 加齢による唾液の分泌量の減少
- ・ 薬の副作用（高血圧や不眠症などの薬）
- ・ 脱水（水分摂取不足）
- ・ 口呼吸やストレス
- ・ 全身疾患（糖尿病、シェーグレン症候群など）

今日からできる！お口の乾燥対策

こまめに水分をとりましょう



少量ずつ、こまめな水分補給を。

よく噛んで食べましょう



唾液の分泌を促し、消化も助けます。

お口の体操をしましょう



「あ・い・う・べー体操」で、唾液腺を刺激！

お口のケアを毎日行いましょう



やさしく丁寧にみがき、お口を清潔に。

加湿も効果的です



室内の乾燥を防ぎ、快適な環境づくりを。

ドライマウス予防が、全身の健康につながります

お口の潤いを保つことは、食べる楽しみや会話の喜びを守るだけでなく、誤嚥性肺炎などの病気予防にもつながります。気になる症状がある場合は、歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。



介護者の皆さまへ

お口の乾燥はご本人も気づきにくいことがあります。食事や会話の様子、口の中の状態の変化に気づいたら、早めのケアが大切です。私たちと一緒にサポートさせていただきます。



定期的な歯科の訪問をおすすめします！

お口の状態を定期的にチェックし、適切なケアを行うことで、健康を維持できます。お困りごとがありましたら、いつでもご連絡ください。



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



医療法人社団なか歯科クリニック

〒177-0033 東京都練馬区高野台1-8-18 TMビル1F