なか歯科クリニックの 訪問歯科だより 11月号

～お口の健康から、笑顔と元気をお届けします～

お口の健康と認知症予防

お口のケアは、脳の健康にもつながります



近年、歯周病菌が血管を通って全身に広がることで、
認知症のリスクが高まる可能性があることがわかってきました。
お口の中を清潔に保つことは、歯や歯ぐきの健康だけでなく、
脳の健康を守ることにもつながります。
毎日の丁寧な歯みがきと、定期的な歯科のチェックを受けましょう。

おすすめ介護食レシピ

旬の食材を使って、やさしくおいしい♪

かぶのやわらか煮



【材料】（2人分）

かぶ	2個（約200g）
鶏ひき肉	80g
だし汁	150ml
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

【作り方】

1. かぶは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁とかぶ、鶏ひき肉を入れて煮る。
3. かぶがやわらかくなったら、しょうゆ・みりんを加える。
4. 片栗粉を水で溶き、とろみをつける。器に盛り、刻みねぎをのせる。

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
142kcal	8.7g	4.2g	18.6g	1.1g

かぶの嬉しい栄養

かぶには、ビタミンCや食物繊維が含まれています。消化が良く、胃腸にもやさしいため、体調を崩しやすい季節にぴったりの食材です。

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

今月のテーマ

お口の機能を保つためのトレーニング

～ 食べる・話す・笑うを、ずっと楽しむために ～

お口の筋肉は、使わないと少しずつ衰えてしまいます。毎日のちょっとしたトレーニングで、
食べる力・話す力・飲み込む力を保ちましょう。今回は、簡単にできる3つのトレーニングをご紹介します。

1 パタカラ体操 ～ 口の筋肉をバランスよく鍛えましょう ～

「パ・タ・カ・ラ」と、はっきりり発音することで、
口の周りや舌の筋肉を動かすことができます。

パ	タ	カ	ラ
口をしっかり閉じる	舌を上あごにつける	舌の奥をのどに向ける	舌を丸める

1セット5回を
1日3回を目安に
行いましょう。



2 舌のストレッチ ～ 舌の動きをよくして、飲み込みをスムーズに ～

舌の筋肉をやわらかくし、動きを良くすることで、食べ物をうまく飲み込めるようになります。

1. 口を大きく開ける（5秒キープ）
2. 舌を前に出す（5秒キープ）
3. 舌を左右に動かす（各5回ずつ）
4. 舌を上に動かす（5秒キープ）



無理のない範囲で
ゆっくりと
行いましょう。

3 あいうべ体操 ～ 口呼吸を防ぎ、唾液の分泌を促します ～

「あ・い・う・べ」と大きく口を動かすことで、口の周りの筋肉を鍛え、
唾液の分泌も促されます。口呼吸の予防にも効果的です。

あ	い	う	べ
大きく口を開ける	口を横に広げる	口をすぼめる	舌を出す



1セット5回を
1日3回を目安に
行いましょう。



こんなことも意識してみましょう

・よく噛んで食べる　・水分をこまめにとる　・口の中を清潔に保つ　・定期的に歯科を受診する

お口の健康は
「生きる力」につながります。
一緒に続けていきましょう。

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