なか歯科クリニックの 訪問歯科だより 12月号

～お口の健康から、笑顔と元気をお届けします～

お口のケアで、食べる楽しみをいつまでも

寒くなると、食事の時間が楽しみになる一方で、
お口の中の状態が悪くなりやすくなります。
お口のケアを続けることで、食べる力を保ち、
誤嚥（ごえん）を防ぐことにもつながります。
今回は、ご自宅でもできる簡単な口腔ケアのポイントをご紹介します。



毎日のケアで気をつけたい5つのポイント

1 歯みがき

歯と歯の間・
歯ぐきの境目を
やさしく磨きましょう。



2 舌のケア

舌の汚れをとることで
口臭予防にも
つながります。



3 入れ歯の清掃

毎食後に外して、
専用のブラシで
洗いましょう。



4 お口の体操

お口周りの筋肉を
動かし、飲み込みや
発音をサポート。



5 定期的なチェック

歯科医院での
プロのケアで、
お口の健康を守りましょう。



おすすめ介護食レシピ ～鶏とれんこんのやさしいあんかけ～



【材料（2人分）】

鶏むね肉（細切り）	100g
れんこん	80g
にんじん	40g
だし汁	200ml
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

【作り方】

1. 鶏肉とれんこん、にんじんを食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ、①をやわらかく煮る。
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
162kcal	12.8g	4.6g	20.5g	1.1g

やわらかくて食べやすく、
消化にもやさしいメニューです。
寒い季節にぴったりです。

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

冬の感染症予防で元気に過ごしましょう

～お口の健康からはじめる、感染症対策～



冬はインフルエンザや風邪、肺炎など、感染症が流行しやすい季節です。
お口の中は、細菌が増えやすく、体の免疫力も低下しがちです。
お口の清潔を保ち、生活習慣を整えることで、感染症のリスクを減らすことができます。

お口の中の細菌が、感染症の原因に

お口の中には、食べかすや歯垢（プラーク）
などから、さまざまな細菌がいます。
これらの細菌が、気管や肺に入り込むことで
誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。
また、風邪やインフルエンザなどのウイルスも、
お口の粘膜から感染することがあります。



感染症を防ぐためのポイント

- ☑ 毎日の歯みがきで、お口を清潔に保つ
- ☑ 舌の汚れをとる
- ☑ 入れ歯は清潔に保ち、定期的に洗浄する
- ☑ こまめな水分補給で、口の中を潤す
- ☑ バランスのよい食事と十分な睡眠をとる
- ☑ 人が多い場所ではマスクを着用する
- ☑ 手洗い・うがいを習慣にする

お口の健康は、
全身の健康につながります。
今からできることを
続けていきましょう！



お口の保湿とケアで、のどもやさしく

冬は空気が乾燥し、お口の中も乾きやすくなります。乾燥を防ぐことで、
細菌やウイルスの侵入を防ぎ、のどの粘膜も守ることができます。


こまめに
水分をとる


加湿器で
室内を加湿する


うがい・
口腔ケアをする


やわらかく
あたたかい食事を


十分な睡眠で
免疫力を高める

こんな症状はありませんか？

早めに歯科医院へご相談ください

- ☑ 口の中がネバネバする
- ☑ 歯ぐきが腫れている・出血する
- ☑ 食べる時にむせる
- ☑ 口臭が気になる
- ☑ 入れ歯が合わない・痛い



冬におすすめの食材

免疫力を高める栄養素を含む食材を
上手に取り入れましょう。

- かぼちゃ（βカロテン・ビタミンE）
- ほうれん草（ビタミンA・C）
- しょうが（体を温める）
- れんこん（粘膜を守る）
- みかん（ビタミンC）



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

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