

# 千歯会 だより

# SENSIKAI



# No.187

まだまだ寒さが厳しいですが、このところ日が長くなったように思えます。  
インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しているのでお気をつけください。



歯科医師 松倉

みなさん、こんにちは。歯科医師の松倉です。  
今回は、歯ブラシの選び方についてお話しします。  
歯ブラシは、基本的に植わっている部分が小さく細身の物がおすすめです。  
ここが大きいものだとの中で扱いにくく細かい所まで毛が届いてくれません。  
次に毛の硬さですが、硬い歯ブラシは細かい所へ毛が届きにくく歯を削って  
しまい、知覚過敏を引き起こしてしまう可能性もあります。  
重度の歯周炎で歯肉の腫れが強い場合は、「やわらかめ」を使用しますが、  
基本的には「ふつう」が良いでしょう。  
歯ブラシはそれぞれお口にあった物が良いです。  
歯ブラシ選びでお悩みの方は、一度ご相談ください。



歯科衛生士 濱中

## 窒息事故を防ぎましょう！

今年のお正月もお餅による窒息事故のニュースがありました。  
高齢者の方は、筋力低下や歯の欠損などで噛む力や飲み込む力、  
詰まりかけた時に咳をする力が弱いいため、特に注意が必要です。  
高齢者の窒息事故を防ぐためには…

- **安定した姿勢で食事**  
…食べている途中で急に上を向かない。
- **食事に集中**  
…食べる時は会話を控え、飲み込んでからお喋りをする。
- **ゆっくりよく噛んで。**  
…口の中の食べ物が飲み込めてから、次の一口を。
- **見守り。**  
…そばで誰か注意して見ていましょう。  
いざという時に備え、応急手当の方法もできるようにしておきましょう。



## 今日のメニュー：小松菜マドレーヌ



### 材料（直径8cmのマドレーヌ型6個分）

- |      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| ・小松菜 | 100g | ・薄力粉 | 100g |
| ・砂糖  | 90g  | ・卵   | 2個   |
| ・バター | 60g  |      |      |

### つくり方

- ① 小松菜は根を切り落としてよく洗い、熱湯でさっと茹でてザルに上げ、水をしっかりと切ってみじん切りにする。
- ② ボウルに薄力粉と砂糖を合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに溶いた卵を加え、泡だて器で混ぜ、①の小松菜を加えてさらに混ぜる。
- ④ バターを電子レンジ500Wで30秒弱ほど加熱して溶かし、熱いうちに③のボウルに加えて混ぜる。
- ⑤ ④の生地をマドレーヌカップの9分目まで入れ、180℃のオーブンで15分焼き、冷めたら出来上がり

(ソラレピ / 参照)

「先生、入れ歯がすごく良くなったよ！」  
「お口の中がスッキリしたよ！」  
こんな言葉や笑顔に出会えたとき、  
私たちもすごくうれしいです。  
大切な歯とお口の健康サポートを通じて  
皆さんの笑顔に出会えることを  
楽しみにしています。

年を取ると噛む力が少しずつ衰えてきます。

噛むことが困難になってくると、  
食事の量や消化吸収率が低下するため  
低栄養の危険性が高まります。

適切な治療と口腔ケアで、噛む力は改善されます。



飲み込みの気になる方へ

食べ物をうまく食べたり飲み込んだりすることができない方”摂食・嚥下障害”への治療・訓練を専門の担当医を配属して訪問歯科診療にて行っております。いつもの環境で無理なく飲み込みの治療が受けられる安心のサービスです。



歯科診療に関するお問合せ



### 大網歯科医院

〒299-3236  
千葉県大網白里市みやこ野 2-2-1  
TEL 0475-72-6480  
FAX 0475-72-8059

(訪問)  
TEL 0475-73-6480  
FAX 0475-53-6982

### 片貝デンタルクリニック

〒283-0104  
千葉県山武郡九十九里町 2380  
TEL 0475-70-7171  
FAX 0475-76-4888

(訪問)  
TEL 0475-76-8201  
FAX 0475-71-3472

### おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031  
千葉県千葉市緑区おゆみ野 4-3-9  
TEL 043-300-3939  
FAX 043-300-3940

(訪問)  
TEL 043-300-3600  
FAX 043-300-3700