

2021

12

December

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。年の暮れが近づき、慌ただしくなってきましたね。最近ほとんど見かけなくなりましたが、年末の風物詩といえば、お正月に飾る「鏡餅」を作るためのお餅つき。では、そもそもなぜお正月に鏡餅を準備するのでしょうか？それは「神様がやってくる場所」だから。お正月は『年神様』という「1年を豊かにしてくれる神様」が訪れると考えられており、「鏡餅」はその依り代(よりしろ)とされています。さらに、神様の魂が宿った鏡餅を食べることで「生きる力」も分けてもらえるのだとか。お正月から力がみなぎりそうですね。

さて、お餅といえば『飲み込む力』が必要な食べ物ですが、この力は加齢などにより低下していきます。すると、お餅などで窒息するリスクや、誤嚥性(ごえんせい)肺炎など命に関わる病気を引き起こす可能性も。「飲み込む力」はトレーニングで鍛えることもできます。詳しくは中面の記事で触れていますのでぜひ参考になさってください。



こころあたたまろお話

娘がくれた花マル

～今月のこころあたたまろお話を紹介します～

「いってらっしゃい」

「杏奈も気をつけてね！鍵忘れちゃ駄目だよ！」

今日も慌ただしく、娘より先に家を出る。娘の杏奈が中学生になり、家の都合から私は仕事を始めた。以前は娘の宿題も見上げることもできたのに、慣れない仕事で残業が続いて家で過ごす時間も少ない。娘が私の描いた花マルを喜んでいた姿が、もう遠い昔のように感じる。

毎朝娘の寂しそうな顔を見ては「今日こそはご飯を作ってあげよう」と気合を入れるが、結局いつも出来合いのお弁当を買って帰る日々だ。

今日も何か買って帰らなくてはと思い、残業を始める前に『今日のお弁当は何がいい？』とLINEを送る。帰る頃に確認すると、娘からは『あるから大丈夫だよ』と返事が来ていた。たまりかねて自分で用意したのだろう。ごめんね、と思わずため息が出てしまう。娘が要らないなら、今日は家にあるものを適当に食べて



済ませてしまおう。そう思いながら帰宅し玄関のドアを開けると、娘が「おかえり！手を洗ったらリビング来てね」と出迎えてくれた。

いつもと少し違う様子に、一体どうしたのだろう、と思いながらリビングに行くと、そこには手作りの料理が。

「卵やぶけちゃったけど」と言いながら娘がテーブルに並べているのは、確かに不格好なオムライス。娘は料理が苦手なのに、付け合わせまでしっかりと盛り付けられていて一生懸命作ってくれたことがひと目で分かった。

「いつもお仕事ががんばってくれてありがとう。私も中学生になったし、これからはいつでも任せてよ！」

そういって、娘はオムライスにケチャップで花マルを描いてくれた。

「ありがとう」嬉しさから、簡単な言葉しか出てこなかったが、その様子を見た娘は「でも、今度料理教えてね」と少し恥ずかしそうにはにかんだ。

その週末の朝、起きてきた娘に「一緒にオムライス、作らない？」と声をかける。

「いいよ」と答える娘に、私は卵の焼き方を教えた。

娘は綺麗に焼き上がった卵をご飯の上に盛り付けて、満足そうにオムライスを眺める。

「すごい！やぶけなかったよ！」喜んでる娘のオムライスに、今度は私がケチャップで大きな花マルを描いた。



ごっくん力

いますぐ
セルフチェック!

の低下と



の深～い関係



食べ物を「ごっくん」と飲み込んで胃に運ぶ動作は、専門用語で嚥下(えんげ)と言います。この「ごっくんする力」=「嚥下力」が、私たちの健康には深く関係しています!

まずは

「ごっくん力」
チェック!



tick
tack

ごっくん力(嚥下力)がどのくらいか、
早速チェックしてみましょう!

準備するのは時計だけ。
30 秒の間に、『何回だ液を
飲み込めるか』を数えてく
ださい。

…さて、何回飲み込めましたか? **飲み込めた回数
が 2 回以下だった方は、嚥下障害の可能性**
があります。嚥下障害とは、食べたり飲んだり
が上手にできない状態のこと。食事に時間がか
かったり、むせることが多くなったりしてい
ませんか?

嚥下障害が起きている場合、食べにくいものは小さく
切って食べるなど、日々の食事に工夫が必要
になります。気になった方は遠慮なく当院に
ご相談ください。



小さく
切って
食べてね

えん げ りょく
嚥下力が
落ちてしまうと…?

嚥下障害のひとつに、誤嚥(ごえん)があ
げられます。誤嚥とは、食べ物が気管に入
ってしまうこと。さらに気をつけたいのは、食
べ物やだ液が細菌と一緒に気管に入
って肺まで送られ、中で炎症を起
こしてしまう誤嚥性肺炎です。

嚥下力が低下していると咳や、むせるといった
反応が鈍くなり、細菌が気管に入り込んだ際
にうまく吐き出せません。通常は口の中の細
菌が気管や肺に入っても、抵抗力や免疫力で
細菌を排除できますが、ご高齢だと細菌性
の肺炎を引き起こし**命の危険に関わるこ
とも**あるので注意が必要です。



ご えん せい ぱん えん
誤嚥性肺炎 にならないために

実は、「お口の中」や「喉」、「だ液中」の細菌数を歯みがきなどの丁寧なケアで減らすことで、『誤嚥性肺炎を未然に防げる』と言われています。日々のケアの徹底とプロの手を借りた定期検診で、誤嚥性肺炎の予防に努めましょう。また、嚥下力の回復には右ページの『あいうべ体操』が効果的です。ぜひチャレンジしてみてください。



その位置、
本当に大丈夫？

どこが正しい?!

べるの位置

舌が「正しい位置」に無いと、かみ合わせや歯並びなどに影響が出てしまう可能性が。そこで今回はベストな舌の位置について解説いたします！

正しい舌の位置はどこ？

例えば、舌を
右のイラストのような位置に
おいていませんか？



これらは
全部不正解！

舌先が前歯の
裏側に当たって
いる

舌先がどこにも
触れていない

正しい舌の位置は、右のイラストのように、
舌先を「上の前歯の少し後ろ」に置き、
舌全体を上顎にくっつけた
場所です。

正常な
舌の位置



正しくないとうなるの？

間違った位置に舌をおいていると、い
ずれ身体に大きな影響を与えます。た
とえば子どもの場合、舌をつき出すよ
うに歯に押し付けていると、「上下の前
歯が交差しないかみ合わせ」や「出っ
歯」になってしまう可能性が。



大人も注意！

口が無意識にポカンと開いてし
まう人は、低位舌(ていゐぜつ)
の疑いがあります。低位舌とは舌の筋力が衰えて、
左で紹介した「間違った位置」のように下顎の方に
落ちている状態。そのままでは「口呼吸」や「いび
き」などが生じるほか、飲み込む力が弱まる「嚥下
障害」になり「誤嚥性(ごえんせい)肺炎」を引き起こ
す可能性もあるので注意が必要です。

あいうべ体操をやってみよう！

- 「あー」と、口を大きく開く
- 「いー」と、口を大きく横に広げる
- 「うー」と、口を前に突き出す
- 「べー」と、舌を突き出して下にのぼす

あー



いー



うー



べー



舌を正しい位置に戻すには、舌の筋力トレーニングが簡単にできるあいうべ体操がおすすめ。やり方はとっても簡単で、続けることで食べ物をごっくんする力(嚥下力)も強化されます。

POINT!!

- ★大げさなくらい口を大きく動かす
- ★1回を4秒前後かけてゆっくり行う
- ★①～④を1回として、1日30回を目安に毎日続ける！



右の絵と左の絵に違う
ところが10個あるよ！

まちがい探し! 「年越しそば」



歯に良い お料理 レシピ

— recipes —

材料 (4人分)

- ・小松菜1袋 (250g)
- ・ホットケーキミックス200g
- ・牛乳大さじ2
- ・卵1個
- ・はちみつ大さじ1
- ・サラダ油適量
- ・生クリーム200ml
- ・ヨーグルト200g
- ・砂糖大さじ1
- ・いちご5個
- ・冷凍ブルーベリー50g
- ・チョコペン1本
- ・粉糖適量

作り方

1. キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトをあげ、水気を切る。
2. 小松菜は3cm程度の大きさに切り、牛乳を加えミキサーでペースト状にする。
3. ボウルに卵・はちみつを入れて混ぜ、2.を加える。さらにホットケーキミックスを加えて泡立て器で全体をよく混ぜる。
4. サラダ油を熱したフライパンに1枚分ずつ生地を流し入れ、全部で5〜6枚焼く。
5. この時、1枚毎に小さくなるように調整する。焼き上がったらしっかり冷ましておく。ボウルに生クリームを入れて泡立てる。少しとろっとしたら砂糖を加え、しっかりツノが立つほど泡立ったら1.を加えて混ぜる。
6. 4.と5.を交互に重ねる。いちご3個を、ブルーベリーと同じくらいの大さきで角切りにし、ブルーベリーと一緒に生クリームの層に飾り付ける。
7. 残りのいちごは先端から2cm程度で切り、間にホイップクリームを挟む。チョコペンで顔を描いて飾り、ホットケーキ全体に粉糖を振りかけて完成。

MEMO

旬の小松菜といちごにはビタミンCが含まれており、歯周病予防に効果的。また、生クリームにヨーグルトを混ぜ、小松菜と合わせることで、カルシウムも補えます。

鮮やかな緑でテーブルを華やかにするクリスマスメニューです。生クリームにヨーグルトが加わることでさっぱり食べやすい口当たり。野菜嫌いのお子さんにもおすすめです。

小松菜入り ホットケーキのツリー

診療スケジュール

2021年12月

日	月	火	水	木	金	土
			1 午後休	2	3	4
5 休診	6	7	8 午後休	9	10	11
12 休診	13	14	15 午後休	16	17	18
19 休診	20	21	22 午後休	23	24	25
26 休診	27	28	29 午後休	30 休診	31 休診	

2022年1月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 休診	3 休診	4 休診	5 休診	6	7	8
9 休診	10 休診	11	12 午後休	13	14	15
16 休診	17	18	19 午後休	20	21	22
23 休診	24	25	26 午後休	27	28	29
30 休診	31					

診療時間 休診日：水曜午後・日曜・祝祭日

平日：9時～19時30分 *水曜：12時30分まで
土曜：9時～17時

☆平日・土曜共に通して診療しています。

【受付時間】診療時間終了の30分前まで

医院からのお知らせ

●年末年始休診のご案内●

12/30(木)～1/5(水)

冬の星が一段と輝いているように感じたことはありませんか？その理由のひとつが、空気の乾燥です。星が綺麗に見えるには「空気の透明度」が必要ですが、透明度が下がる原因は主に水蒸気の量が関係しています。そう、冬は空気が乾燥しやすいため水蒸気量が減り、空の透明度が上がるんですね。毛嫌いしがちな冬の乾燥ですが、綺麗な星が見られるチャンスでもあります。

診療時間に変更になっています。

皆様の利便性を考えて

午前・午後を通して診療しております。

よろしくお願い致します。

タニダ歯科医院



ご予約は 外来専用 * 0797-61-2000

訪問専用 * 0120-118-120 (フリーダイヤル)

〒669-1133 西宮市東山台 1-10-5

ホームページは YAHOO! Google で検索 西宮市 タニダ歯科