

# そよかなぎだより

2021  
1月号



一月(睦月)

誤嚥を予防し口腔清掃も容易にできる調理法

新年あけましておめでとうございます。昨年、新型コロナウイルスにより、日常生活が一変してしまいましたね。いろいろ我慢する一年でした。今年も感染予防をしっかりと、以前のようにマスクをしなくても日常生活を過ごせるようになるよう気を付けていきましょう。

当院も、しっかりと感染対策を行って診療をさせていただきます。本年も宜しくお願い致します。

## 診療時間変更のお知らせ

今月より、診療時間が変更になっております。

午前 8:00~13:00

午後 15:00~18:00

よろしくお願い致します。



はじめに、食べた物を食道や胃へ送りこむことを「嚥下」といい、その機能が低下すると、唾液や食べ物が気管に入る「誤嚥」を起します。誤嚥した唾液や食べ物が肺へ入ると、「誤嚥性肺炎」になる危険もあります。誤嚥性肺炎は、肺に入ってしまった食べ物や唾液に細菌が付くと起るため、食前・食後は口の中を清潔な状態に保つことが大切になります。今回は、嚥下や口腔清掃しやすい調理法についてお話させていただきます。

- とうもろこしや片栗粉で適度なとろみをつけて食品や液体をまとめます。また、長芋やオクラなどの粘りのある食品のとろみを活用します。
- 噛む力がある人には、ある程度の歯のたえを残す方が食べやすくならします。また、噛むことが困難な方には咀嚼補助剤の活用が有効です。

咀嚼力がある方にとって、調理方法を工夫する必要があります。食べたいものを食べやすくして、楽しく食事を行って健康維持につなげましょう。

## 海外のバレンタイン

日本のバレンタインは、女性から男性にチョコを送りますが、海外はどうか調べてみました。

イギリスでは、男性がプレゼントに匿名のバレンタインカードを添えて贈るという風習で、「好きな人に告白をする日」ではなく、「恋人に改めて愛を伝える日」なのだそうで、恋人がいない男女はただ日常をすごすそうです。台湾のバレンタインデーは2月14日と8月の2回あり、どちらかというとも8月の方がメインで、男性が女性に思いを伝える日で、定番の贈り物はバラの花だそうです。

国によって、全然違いますね。多様化しているバレンタイン、他国を真似するわけではありませんが、男性から女性にプレゼントをしてみるのもいいですね。

## 院長のそよ

一月九日こそよかなぎ歯科医院は十四周年を迎えました。これまでのたくさんの方に来院して頂き、少しは地域歯科医療に貢献できたと考えております。この十四年の間、歯科の分野、立ち位置は大きく変わってきたように思えます。開院当初は食べ物もしっかり咀嚼することにより、確実に体内に消化し、栄養源を吸収する入り口の分野でした。現在ではお口の疾患は体の疾患、例えば糖尿病、心疾患、脳血管障害、早産、さらには認知症(アルツハイマー病)につながるため、お口の病気を積極的に治療することで全身の疾患の予防処置として扱われるようになってきました。さらに、咀嚼機能を良好にするように脳血流も正常化できることも報告されるようになってきました。付け加えて咬むことにより、しっかりと食事は消化し、身体を高めるようになっています。いわゆるフレイル、サルコペニアの改善、予防に大きく関与しています。今後とも身体とお口の健康作りを目標に取り組みたいと思っております。