



医療法人社団志友会 -2024 vol.18-

くすのき通信



〒144-0034
東京都大田区西糞谷4-27-10守田ビル3階
Tel.03-3743-2777 Fax.03-3743-2888



お知らせ



こんにちは、くすのき歯科医院 コーディネーター 須貝 です。
この頃は涼しくなり、ようやく夏の暑さも落ち着いてきて、落ちていた食欲が増す季節になりました。秋の味覚といえば、栗・さつまいも・かぼちゃなど、おいしい食べ物が豊富です。しかしこれらの食べ物には意外と多く糖分が含まれており、虫歯には気を付けなければなりません。この季節こそ食後の歯磨きを意識して、しっかり虫歯予防したいですね。

秋は風邪が流行しやすい季節でもあります。服薬するお薬などの影響で口腔内が乾燥し、虫歯や歯周病のリスクが高まることがあります。涼しいからと水分補給を怠りがちですが、こまめに水分補給することを意識して、積極的に口腔内を潤しておくことも大切です。日常のセルフケアだけでなく、季節の変わり目に合わせて定期的な歯科受診をオススメいたします。

プロのケアを受けて、安心して秋の味覚を満喫しましょう★



歯科衛生士



こんにちは 歯科衛生士の 樋口 です!今年も暑すぎる夏でしたね。
喉も口もカラカラ…口の中が乾くと口腔内細菌も増えると言われています。
そこで今回は洗口液についてお伝えしたいと思います。
液体でぶくぶくするだけでムシ歯や歯周病を予防することができるの?と聞かれることがあります。もちろん、前提として日頃の歯磨きがしっかりできているということが重要です。歯磨き代わりに洗口液を、というとは違うという点をご理解ください。
当院では「ハビットプロ」という歯科医院専売品をお勧めしています。

Q. どんな人に効果的なの?

A. 基本的にはあらゆる方に効果的です

- * 歯周病、虫歯予防のため
- * 妊娠している方
- * 矯正中の方
- * 朝、お口がネバネバしている方
- * インプラントをしている方
(インプラント周囲炎の予防に)
- * 口腔ケアの清拭として
- * 災害時の備えとして



- ① 使用方法としては歯磨き後に 10~20ml を口に含む
- ② 20~30秒ぶくぶくして吐く

でOKです!(その後、水でうがいはしない方が効果的です)
災害時に洗口液を使用することで感染症の予防になります。

ハビットプロは歯科専売品なので、気になる方はスタッフに声をおかけください。
虫歯リスクの高い方にはリセットコートプロをお勧めする事もあります。衛生士と相談してご自身に合ったものを使用するようにしてみてくださいね!





こんにちは、歯科医師の長谷部です。

最近、

- ・昔に流行った感染症がまた流行ってきている
- ・ワクチンでほとんど見られなくなった感染症が出てきている

そんな話を耳にしませんか??

逆に珍しい症例のため、病気に気付くことが遅れてしまうことが多いそうです。

実は感染症にかかると口腔内での変化が認められることがあります。

例えば、再流行している

麻疹・・・頬粘膜に Koplik 班

梅毒・・・浅い潰瘍

と、どちらも口腔内にも症状が現れます。ただ、Koplik 班は出現して2~3日で消失してしまい、潰瘍は病状が進行してから出現するためこれらを主な診断材料とするわけにはいきませんが、診断の参考にはなります。

有名な病気を上げましたが、他にも種類があり治療方法もそれぞれ。

勿論、まったく問題のない口腔粘膜の症状も沢山あります。

ご自身だけで見てもわからないかと思しますので、

舌や頬に違和感を感じたらいつでもご相談下さいね。



~家族みんなで食べる介護食~

パイナップル寒天ゼリー汁粉

【材料】

- 汁粉
 - ★ 白餡 100g ★ 砂糖 小 1 1/2
 - ★ 水 100cc 檸檬 1/4 個分
- パイナップル寒天ゼリー
 - パイナップル 150g
 - 缶詰シロップ 50cc
 - 介護食用寒天 1袋(2g)

【作り方】

- ① ★の材料をしっかり混ぜる。
- ② 檸檬の皮をすりおろし、果汁を搾って入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ パイナップルと缶のシロップをミキサーに
- ④ かける。分量を測り、200ccになるように水かシロップを足す。
- ⑤ ③を小鍋に移し、軽く沸かして寒天粉を入れてよくかき混ぜ溶かしタッパなどで冷やし固める。
- ⑥ 器に④をスプーンで掬い取って入れ冷え冷えの②を注いで出来上がり。



こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



今夏の厳しい暑さには心身ともに疲れたのではないのでしょうか？
まだまだ冷たいものが美味しく感じる気温です。

調理時間 10分あればという簡単さ、寒天はもちろん普通の寒天でも良いし、パイナップルそのままでも良いのでは？