

あおば 6月

令和5年
6月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



『自分の歯で食事を楽しむために』



歯科衛生士 池田 みゆき

6月4日は虫歯予防デーです。皆様は、歯科検診に行っていますか？

●歯にも寿命があります

日々の生活にかかせない食事を楽しむには、健康な歯を維持する必要があります。

しかし、歯にも寿命があるのです。歯の平均寿命は約60年とされています。12歳前後で永久歯に生え変わったら、72歳前後で寿命を迎えることとなります。けれども、歯は本来『200年もつ』と言われるほど丈夫です。では、なぜ歯を失ってしまうのでしょうか。

●歯の寿命を短くする主な要因

- ・歯周病
- ・虫歯
- ・破損（交通事故や転倒、過度の歯ぎしりなど）

多くの方は歯が悪くなってから歯科医院に行きます。虫歯や歯周病の治療が終わると、また悪くなるまでは歯科医院に行かなくなってしまう。ところが、虫歯や歯周病は再発するのです。気付かないうちに悪化して、自覚症状が出た時には抜歯しなくてはならないケースが多々あります。大切なものは失ってから初めて気付くとはよく言いますが、抜歯した患者さんの多くは「(若い頃から)もっと歯を大切にすれば良かった」と後悔の言葉を口にされます。

●歯の寿命を延ばすには

歯の健康を保つには予防が何よりも大切です。日頃のセルフケア（歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシ等での口腔ケア）に加えて、歯科医院でのプロフェッショナルケアを受けることで予防になります。特に問題がなくても、3～6ヶ月に1回のペースで歯科医院に通い、定期検診とクリーニングを受けましょう。それは虫歯や歯周病の早期発見・早期治療につながります。噛み合わせを調整してもらうこともあります。自分なりの上手なストレス解消や規則正しい生活を心がけることも大切です。

●歯を残せばいいわけではない

自分の歯が多く残るに越したことはありませんが、口腔内の状態によっては、抜歯するのが適切な場合もあります。気になる時は、歯科医師に相談しましょう。



1 レトルトカレードリア



【1食分】
エネルギー286kcal たんぱく質 8.6g

▶材 料 (2食分)

- レトルトカレー1袋
- ごはん200g
- ミックスチーズ40g

▶作り方

- ① ごはんにカレーを混ぜて、お皿に盛る。
- ② ①にチーズをのせて、電子レンジ(600w)で3分間加熱する。

▶材 料 (6個分)

- さば水煮缶1缶
- 木綿豆腐1丁 300g
- 海苔2枚
- パン粉1/2カップ
- しょう油大さじ1
- サラダ油大さじ1

▶作り方

- ① 豆腐は電子レンジ(600w)で3分間加熱して、水切りをする。
- ② さば缶の汁は捨てる。
- ③ 材料を全部ボウルに入れ、豆腐を手でつぶしながらよくこねる。

2 さば缶ハンバーグ



【1食分(2個)】
エネルギー206kcal たんぱく質 18.7g

- ④ 4個に分けて丸め、サラダ油を熱したフライパンで、中火で両面を焼く。

4 冷凍ピラフのリゾット



【1食分】
エネルギー259kcal たんぱく質 6.9g

▶材 料 (2食分)

- 冷凍ピラフ100g
- バター10g
- スキムミルク10g
- スライスチーズ1枚
- 水100ml

▶作り方

- ① 全部の材料を混ぜ、電子レンジ(600w)で3分間加熱する。

- ★ 嚙下レベルが重ければ、ピラフを煮てやわらかくしておきます。
- ★ 野菜や卵を加えることができ、1品で栄養のバランスが取れます。

▶材 料 (2食分)

- 冷凍ミニハンバーグ2個
- 焼き麩5個
- オリーブオイル(サラダ油)小さじ2
- 水大さじ2

▶作り方

- ① 冷凍ハンバーグを解凍して、ほぐす。
- ② 麩は手で細かく砕き、水大さじ2を入れてやわらかくなるまで揉む。
- ③ ①と②をよく混ぜ合わせ、小さく丸めて、フライパンで焼く。

5 冷凍ハンバーグのつくね



【1食分】
エネルギー168kcal たんぱく質 7.6g

6 栄養 up のみそ汁



【1食分】
エネルギー104kcal たんぱく質 5.2g

▶材 料 (2食分)

- インスタント味噌汁1袋
- スキムミルク10g
- オリーブオイル小さじ1
- 糸寒天適量
- 湯適量

▶作り方

- ① 器に材料を混ぜておいて、湯を注ぐ。

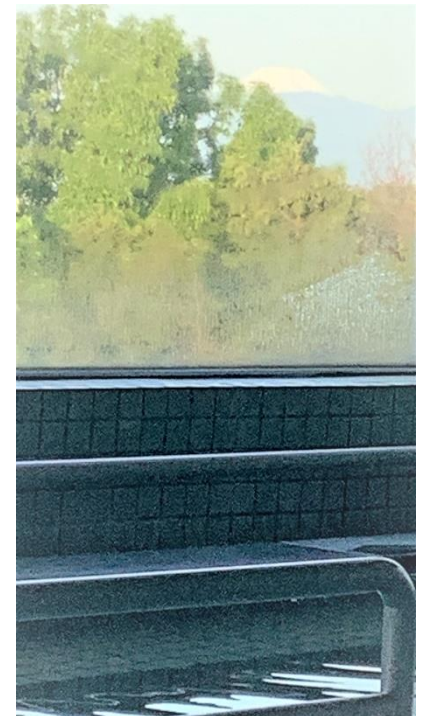
5月の行事紹介



こいのぼり



栄養科イベント おにぎり



菖蒲湯 7階から望む富士山

今日は何の日

【夏至】

北半球で、日の出から日の入りまでの時間が1年で1番長い日。関東地方では小麦餅、関西地方ではタコ香川県ではうどんを食べる習わしが残っている事もあるそうです。日が長くなると、ちょっと得した気分になりますね。夕涼みの散歩に出かけるのもいいものです。みなさんのお気に入りの散歩コースはどちらですか。ぜひ教えて下さい。

レクリエ [2023] 5・6月より抜粋

今月の予定

13日(火) 誕生会

