

# あおば 6月

令和3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



## 《 歯と口の健康について 》

歯科衛生士 細川 江利

6月4日は「6（む）4（し）」にちなんで「虫歯の日」です。

そして6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。というわけで口の健康を考えてみましょう。

「歯医者に行くのは歯が痛くなった時だけ」という人も多いと思いますが、実は大人の虫歯は痛みがないままに進行することを知っていますか？

大人の虫歯は子供とは違うところが多くあります。まず虫歯ができやすい場所は歯と歯ぐきの境目です。というのも歯周病や加齢によって歯ぐきの位置が下がってくるためです。歯は本来硬い

「エナメル質」で覆われていますが歯ぐきが下がって露出する部分は、やわらかい「セメント質」や「象牙質」でできています。そのため虫歯になりやすいのです。歯のくいしばりグセがある人や、歯ぎしりをする人は要注意です。圧力で歯と歯ぐきの境目が壊れて、歯ぐきの根元が露出し虫歯になりやすくなるからです。また、治療をした歯の詰め物が取れて中が見えた時には虫歯が進んでいるということもあります。更に詰め物が取れたところはやわらかい象牙質なので、どんどん虫歯が進行します。詰め物が取れたら痛みがなくても治療しましょう。口の状態や歯の手入れ方法の違いで虫歯のできやすい、できにくいがわかります。大人の虫歯になりやすいかどうか下記のリストでチェックしてみましょう。

- 朝起きた時、口が渴いている感じがする
- 唇がかさつきやすい
- いびきをよくかく
- 歯の表面が茶色くなりやすい
- たばこを吸う
- 甘いものなど間食をよく食べる
- スポーツドリンクや清涼飲料水をよく飲む
- 歯磨きにフロス・歯間ブラシを使っていない
- 寝る前に歯を磨かないことがよくある



チェックが1つでもついた人は大人の虫歯になりやすい人です。  
あなたはもうでしたか？







### 15 パン粉でフレンチトースト



【1食分】  
エネルギー186kcal たんぱく質 7.2g

★お好みで、シロップ、蜂蜜、ジャムなどをかけてもおいしいです。

#### ▶材 料 (2食分)

- ・パン粉……………30g
- ・牛乳……………80 ml
- ・卵……………1 個
- ・砂糖……………20g
- ・バター……………5g

#### ▶作り方

- ① 牛乳、卵、砂糖を混ぜる。
- ② ①にパン粉を入れて混ぜる。
- ③ 温めたフライパンにバターを入れ、②をお好みの大きさに焼く。
- ④ 両面に焼き目がついたらでき上がり。

#### ▶材 料 (2食分)

- ・ハム……………40g
- ・生クリーム……………40g

#### ▶作り方

- ① ハムを小さく切り、生クリームと一緒にミキサーにかける。

東京医科歯科大学病院レストラン  
「アルメイダ」シェフ直伝!

### 16 ハムのムース



【1食分】  
エネルギー84kcal たんぱく質 1.7g

### 17 豆腐タルタルのサラダ



【1食分】  
エネルギー84kcal たんぱく質 1.7g

#### ▶材 料 (2食分)

- ・冷凍ブロッコリー……………60g  
(お好みの野菜でもよい)
- ・絹ごし豆腐……………20g
- ・マヨネーズ……………20g

#### ▶作り方

- ① 絹ごし豆腐とマヨネーズをよく混ぜてドレッシングを作る。
- ② 冷凍ブロッコリー茹でて、①をかける。

#### ▶材 料 (2食分)

モッチー作

- ・豆乳……………200 ml
- ・卵……………1 個
- ・白だし(液状)……………20 ml

#### ▶作り方

- ① 材料を全部混ぜ合わせて、適当な容器に入れる。
- ② 電子レンジ 150w で 15 分を目安に加熱する。液の具合を見て加熱時間を調整する。

### 18 豆乳の茶わん蒸し



【1食分】  
エネルギー102kcal たんぱく質 6.3g



### 今月の予定

8日(火) 誕生会

### 今日は何の日? 6月

21日 夏至



「この日から本格的な夏になる」という時期です。また、北半球では太陽は1年で一番北側の東からのぼり、昼には一番高いところを通り、夕方には一番北側の西に沈むため、昼間が長く夜が短くなります。そのため南北に長い日本では、緯度の高い北海道は、緯度の低い九州より約1時間半も日の出の時刻が早いそうです。

#### 夏至の行事食について

関西の「タコ」、奈良県と大阪府河内地方の「半夏生餅」、愛知県の「イチジク田楽」、三重県の「ミョウガ」、香川県の「うどん」、福井県の「焼きサバ」などがあります。



### 7月

#### 夏まつりのお知らせ

16日(金) デイケア、5F、6F  
17日(土) 3F、4F  
を予定しております。

