

# あおば 6月

令和4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



## <口腔ケアとは>



歯科衛生士 細川 江利

口腔ケアとは口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく、身体全体の健康を保つケアのことです。年齢を重ねると身体には様々な変化が現れますが、それは口の中も例外ではありません。自浄作用が低下する、虫歯や歯周病が多い、味覚が変化する、口腔内が乾燥する（ドライマウス）といった症状が出てくるようになります。

口腔ケアにはセルフケアとプロフェッショナルケアがあり、歯ブラシや歯間ブラシを使って自分自身で磨く事をセルフケア、歯科医師や歯科衛生士などの専門家が口の中と全身の状態を見てより専門的なケアとアドバイスをする事をプロフェッショナルケアといいます。口腔内と身体の健康を保つには、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を取り入れる事が大切です。口腔ケアで口の中を清潔にすることで唾液の分泌が促進されます。さらに、口の中には黄色ブドウ球菌や肺炎桿菌などの全身疾患の原因となる菌も存在しますが、口の中を清潔にすることで予防する事ができます。

また、口を開けたり閉じたりして噛んで食べるという行為は、脳に酸素を送ったり刺激を与えたりするため、中枢神経を活性化し、認知症を予防すると言われています。歯が20本以上残っている人は、歯が無く入れ歯も使っていない人に比べて、認知症になるリスクが1.9倍も低いという結果になっています。

食べ物を飲み込む機能が衰えると食べ物や唾液が気管に入ってしまう事がありますが、このとき、口腔内の細菌が肺に入ると起こるのが誤嚥性肺炎です。口腔内の細菌を減らす事は誤嚥性肺炎の予防になります。口腔機能が衰えると免疫力の低下や摂食障害につながります。

口腔ケアを通して口腔機能を向上、改善すれば身体全体の健康の回復が期待できます。口腔ケアは口の中だけでなく身体全体の健康を維持するために必要なケアです。





21 大根餅

みわちゃん作



▶材 料 (5 cm大 5個分)

- ・大根……………5~6 cm  
(すりおろして 150g 程度)
- ・長ネギ……………5 cm
- ・桜エビ……………大さじ 1
- ・片栗粉……………大さじ 2
- ・小麦粉……………大さじ 1~2
- ・ごま油……………適量
- ・麵つゆ……………適量
- ・砂糖 (お好みで) ……適量

▶作り方

- ① 桜エビは大きければ、細かく切る。
- ② 大根は皮をむいてすりおろし、水気を軽く取る。
- ③ ②に、みじん切りの長ネギと桜エビ、片栗粉、小麦粉を入れて混ぜる。かたさはポテトサラダ状程度で、大根の水分や片栗粉で調整する。
- ④ フライパンにごま油を入れて、③をスプーンで落とし、1 cmぐらいの厚さになるよう形を整える。蓋をして両面こんがり焼く。
- ⑤ 火を止めて、フライパンに麵つゆと砂糖を入れて絡める。

**ポイント!**  
★タレは、フライパンで絡めるとやわらかな食感に、食べる時にかけるとカリッとした食感になります。  
★大根餅は時間が経つとかたくなるので、その場合は、小麦粉は大さじ 1 に。

▶材 料 (1食分)

- ・焼き芋……………50g
- ・バター……………5g
- ・砂糖……………3g

▶作り方

- ① 焼き芋の皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れて、火にかける。焦がさないようにして、バターが溶けたところに①を入れてからめる。
- ③ 上からまんべんなく砂糖をふりかけて、全体的になじませたら、でき上がり。



**注意!**  
★砂糖を入れてから加熱し焼けると、砂糖が固まって、かたいところが出てしまいます。食べたときに歯にくっつきやすいです。

23 里芋としらすの和風グラタン

ひめ作



[1食分]  
エネルギー225kca たんぱく質 13.5g

▶作り方

- ① 里芋は耐熱皿に入れ、ラップをして、柔らかくなるまでレンジで加熱する。(600w で約 5 分)
- ② ①を牛乳・味噌と混ぜる。(やけどしないようにマッシャーや穴あきおたまなどで潰す)
- ③ アボカドは皮をむき、種を取って、適当な大きさに切るか、手で潰して、しらすと一緒に②に入れる。
- ④ ③を耐熱容器に入れて、チーズをのせ、焦げ目が付くまでオープン、またはトースターで焼く。

▶材 料 (4食分)

- ・里芋(冷凍)……………300g
- ・アボカド……………1 個
- ・しらす……………50g
- ・牛乳……………150 ml
- ・味噌……………大さじ 2
- ・とろけるチーズ……………150g

すすちゃん作

▶材 料 (1食分)

- ・食パン 8 枚切り……………1 枚
- ・卵……………1 個
- ・牛乳……………150 ml
- ・蜂蜜……………小さじ 2
- ・バター/マーガリン……………適量

▶作り方

- ① 食パンは耳を切り落とし、一口サイズに切る。
- ② 卵、牛乳、蜂蜜をよく混ぜて、平たい容器に入れる。
- ③ ②に食パンを十分に浸す。(両面・側面からもしみ込むように)
- ④ フライパンにバターを流して、③を入れ、蓋をする。
- ⑤ 両面、側面も焼く。

24 一口サイズのフレンチトースト



**ポイント!**  
★パンを長時間 (一晚) 浸すと、やわらかく焼け、時間が経たないときは、牛乳の量を多く。  
★手で食べられるように一口大の大きさに。

今月の予定 14日(火) 誕生会

今日は何の日  
~6月1日 こどもの日~

「こどもの日」は国により日付が異なるが、中国、モンゴル、ベトナム、ロシア、ポーランド、ルーマニア、キューバなど、旧共産圏諸国を中心に世界の 40 カ国余りが、6月1日を「こどもの日」としている。

国によって異なるが、この日は祝日であったり、学校が休みになったり、行事が行われたりする。また、子どもにプレゼントを贈る習慣がある国もある。

雑学ねた帳より抜粋



今日は何の日  
~6月3日  
世界自転車デー~



自転車は単純で、手頃な価格で、信頼性が高く、清潔で、環境に優しい持続可能な交通手段である。また、自転車は発展のための道具であり、単なる交通手段だけでなく教育・健康・スポーツにも役立つ。

自転車と利用者之间に生まれる相乗効果は、創造性と社会性を促進し、利用者に地域環境への意識を促す。自転車は持続可能な交通手段の象徴であり、持続可能な消費と生産を促進するという前向きなメッセージを伝え、気候にも良い影響を与える。

雑学ねた帳より抜粋