



口の健康

～美味しく食べて元気になろう!～



口の働き

口はいろいろな働きをしています。「食べる」・「呼吸する」・「話す」・「表情を作る」など、生命の維持や人間らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割を担っています。今回は、その口のトラブルと対策について紹介します。



年齢を追うごとに出てくる口のトラブルと対策

年齢を追うごとに、歯や歯茎のトラブルばかりではなく、嚥下機能の低下や唾液の減少など、口のはたらきにもトラブルが起こってきます。

	考えられるトラブル	対策
歯肉の退縮	<ul style="list-style-type: none"> 入れ歯が合わなくなる 露出した歯根に虫歯ができやすくなる 歯肉の炎症が起こりやすくなる 	歯みがき 入れ歯ケア よく噛む
唾液の分泌量が減る	<ul style="list-style-type: none"> 口臭が強くなる 味覚障害 口腔乾燥症（ドライマウス） 	歯みがき よく噛む 唾液マッサージ
飲み込みにくくなる	<ul style="list-style-type: none"> 誤嚥性肺炎 	歯みがき 入れ歯ケア 嚥下体操

唾液腺マッサージ

大きな唾液腺がある場所をマッサージすると、唾液の分泌が促されます。食事の前に各1分ずつ、痛くない程度の力で押しみましょう。

◎耳下腺（じかせん）

人差し指を耳たぶの下あたりに当てて、後ろから前へぐるぐる回すように押す。



◎顎下腺（がっかせん）

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押す。



◎舌下腺（ぜっかせん）

両手の親指をそろえ、あごの真下から、舌をつきあげるように、グッと押す。



✓ 嚥下体操

舌や口の周り、首などの筋肉を使って、食べ物や飲み物をのどの方へ送り込み、のどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作を『嚥下(えんげ)』と言います。この『嚥下』の機能が低下すると飲み込みが悪くなり、誤嚥(ごえん)の原因になります。その『嚥下』のために必要な筋肉の体操を紹介します。毎食前に行ってみてください。

①イスに座り、深呼吸



おなかに手をあてゆっくりと深呼吸をします。おなかがへこむくらいに全部の息を吐きます。

②肩の体操



左右に首をまわして後を見ます。左右に首を曲げます。ゆっくり首を回します。

③肩の体操



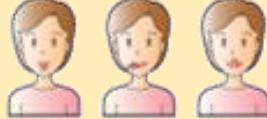
両肩をすぼめるようにしてから、すっと力を抜きます。肩を中心に両手をゆっくりまわします。

④頬の体操



口を閉じたままほっぺたを膨らましたり、口笛を吹くようにします。

⑤舌の体操



舌を前に出したり、口の奥に引っ込みます。舌を出して横に動かし、口の両端をなめます。鼻の下、あごの先を触るようなつもりで、舌を上下に動かします。

⑥舌の体操



「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」と繰り返しはっきり発音します。

✓ おすすめ一品料理

豚肉と野菜の味噌炒め

<1人分>
エネルギー 196kcal
たんぱく質 17.0g
塩分 1.9g



材料	2人分	
豚薄切り肉	120g	
れんこん	10cm	
エリンギ	1本	
菜の花	4本	
A	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1
	合わせみそ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1	

作り方

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②れんこんは皮をむいて2mmの厚さに切り、酢水(分量外)にしばらくつける。
- ③エリンギは4cm長さに切り、手で裂く。
- ④菜の花はさっと茹で、半分の長さに切る。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、れんこんを入れて炒める。れんこんのまわりが透き通ってきたら①、③、④の順に入れて炒め合わせ、よく混ぜ合わせたAを入れて強火で絡ませる。

噛みごたえのある食材を使っています。よく噛むことで唾液が出ます。

加熱するとパサパサする魚も、あんかけにすると飲み込みやすくなります。このレシピは少し飲み込みにくくなった方に適しています。それでも飲み込みにくい方には、もう少し段階をすすめた方法があります。詳しくは栄養士にご相談ください。

魚の野菜あんかけ

<1人分>
エネルギー 195kcal
たんぱく質 12.0g
塩分 1.7g



材料	2人分	
タラ(またはサワラ)	2切れ	
酒	大さじ1	
小麦粉	大さじ1	
人参	40g	
しいたけ	1枚	
絹さや	2枚	
おろししょうが	1/2かけ分	
サラダ油	大さじ1	
A	だし汁(かつお節・昆布)	1カップ
	酒	大さじ1と1/2
B	みりん	大さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1
B	片栗粉	小さじ2
	水	大さじ1と1/3

作り方

- ①タラを酒に15分つけ、汁気をふいて小麦粉をまぶす。
- ②人参は皮をむき3cm長さの短冊切り、しいたけは石づきを除いて薄切り、絹さやは筋を取り除いて5mm幅の斜めに切る。
- ③フライパンに油を入れて熱し、①をこんがりと両面焼いて器に盛る。
- ④小鍋にAを入れて強火にかけ、煮立ったら人参、しいたけ、絹さやの順に入れて煮る。野菜に火が通ったらBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④を③にかけ、おろししょうがを添える。

～すずらんイベント情報～

すずらん薬局庚午店の健康教室 参加者大募集！！

下記日程で健康教室を開催します。参加希望の方は、すずらん薬局各店のスタッフまでお知らせ下さい。

日時：2015年4月18日(土) 14:00～15:30

場所：すずらん薬局庚午店

テーマ：骨粗鬆症と運動機能

参加費：無料

3月13日(金) 江波サロンに参加しました。

今回は先日テレビでも放送された、「コグニサイズ」という体と脳の機能を効果的に向上させることを目的とした体操を行いました。考えながら体を動かすことは難しく、皆様悪戦苦闘されていました。お互い励まし合い、笑いながらの楽しいサロンになりました。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ



第2回 笑知Be(わらしべ)会 参加者大募集！！

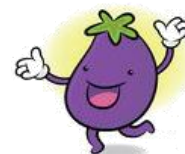
昨年より始まった「笑知Be会」を今年も開催します！

苗植えから始まり、育成、収穫、そして調理して食べるまでを参加者みんなで楽しもう！という会です。経験者の方には育てるコツを教えてくださいたいと思います。初めて野菜を育てる方も大歓迎です。お子様とご一緒の参加もOKです。

開催期間は5月14日～8月27日で、カフェの日に成長を報告しあいながら、会の最後には

「収穫祭」と称して、みんなで料理していただきます♪

今年は『ナス』を育てる予定です。一緒に楽しみながら育てませんか??



『男の料理教室』を開催しました！

3月14日に男の料理教室を開催しました。

今回はちらし寿司に挑戦しました！

工程が多く少し大変でしたが、参加された方同士で手助けされたり、コツを教え合ったりととても和やかな教室になりました。



お薬手帳などお持ちいただければ、個別にお薬のお悩みやご質問にもお応えします。

また、血液検査の結果についてもお持ちいただければ、検査結果の見方や個別に食事の相談も致します。お気軽にご相談下さい。

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL：082-532-4193
担当：出羽(でわ)



今月のスタッフからひとこと

また今年も『笑知Be会』が始まります！昨年はトマトを育てましたが、赤い実をつけた時はとてもうれしかったです。今年はナス♪紫のつやつやした実がなったところを想像すると今からウキウキします。たくさんなるかな～(*^^*)
木曜カフェ・リリーベルは、おひとりでも、お子様やお友達とご一緒でもゆっくりお過ごしいただける場所です。スタッフ一同お待ちしております。

【高畑】

今月のカフェは
9日と23日です。



木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日

午前10時～午後3時ごろ

TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

～花粉症の治療法～



✓ 花粉症について

人間には本来、外部から侵入する外敵や物質などの異物を排除しようとする機能＝免疫があります。花粉症は免疫反応のひとつであるアレルギーによるものです。

近年は、アスファルトやコンクリートで覆われている地面が増えたことで、落下した花粉が蓄積し、車や人の通行で再度巻き上げられ飛散してしまうことや、ストレス社会とも言われる現代で、そのストレスが体の免疫力を下げってしまうことで花粉症が増えたとも言われています。



✓ 治療法

今回は去年10月に発売されたスギ花粉症の新薬【シダトレン】について紹介します。シダトレン(スギ花粉エキス)を継続的(最短で2年間、推奨では3～5年間)に舌下投与する治療法で、花粉症の原因である物質に体を慣れさせて症状を軽くしていくもので、従来の局所ステロイド薬(点鼻薬や点眼薬など)や抗ヒスタミン薬を使う対症療法と違い、根治が期待できる治療法です。

ただし、シダトレンを使用するにあたり、開始前には治療に適しているかを判断するためのアレルギー検査を受ける必要があります。また、スギ花粉の飛散時期は、スギ花粉アレルギーに対する過敏性が高まっており、治療ができないので注意が必要ですが、スギ花粉が飛び前(およそ11～12月)に治療を始めると徐々に改善効果が期待できます。

気になることがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。

★次回のテーマは、カテキンを予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索