

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう



# すずらん食通信

NO.301

2021年11月号

## 口腔ケア

～口のケアで食事を美味しく食べましょう！～

口の中はとても細菌が増殖しやすい場所です。健康な人でも口の中には700種類以上の細菌がいると言われています。口の中に細菌が増えると、歯周病、口内炎などの口腔内トラブルが発生しやすくなります。また、口の働きが落ちてくると、今まで当たり前のように食べたり飲んだりしていた行為ができなくなり、むせやすい、誤嚥しやすい、飲み込みがしにくいといったことが起こります。



### 「オーラルフレイル」って聞いたことありますか？

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係が指摘されています。



フレイルについては  
食通信NO.292をご覧ください

加齢とともに歯が抜けたり、硬いものがうまく噛めなかったりすることは、誰もが避けられない「老化現象」であり、「仕方のないこと」だと考えられてきました。口のまわりの“ささいな衰え”を年のせいとあきらめず、しっかり意識して適切に行動することが、オーラルフレイル対策の最初の一步です。



東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図

### 今日からできるオーラルフレイル予防対策

#### 歯磨き

正しく丁寧に歯磨きをすることで虫歯や歯周病などを予防し、噛める歯を維持します。歯と歯の間も忘れずに磨きましょう。



#### よく噛んで食べる

口のまわりの筋肉が鍛えられ、唾液が出やすくなり、噛む力と飲み込む力を強化します。



#### 入れ歯や舌の掃除

毎日入れ歯を清潔に保ち、舌を掃除することで、細菌の繁殖を抑制し、炎症や口臭、誤嚥性肺炎などを予防します。



#### 口を動かす

本・新聞の音読、「唾液腺マッサージ」などで、口まわりの筋肉と飲み込む力を強化します。



## ☆唾液腺マッサージ☆

①  
耳下腺マッサージ



指数本を耳の前  
(上の奥歯あたり)に当て、  
指全体で10回ほどくるくると  
やさしくマッサージ。

②  
顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、  
3~4か所を、順に押していく。  
目安は、各ポイントをゆっくり  
5回くらいずつ。

③  
舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、  
10回ほど上方向にゆっくり押  
し上げる。のどを押さないよう  
に気をつけて。

唾液腺は口腔内に3ヶ所  
あります。力を入れずに  
指で軽く圧迫するように、  
やさしく行いましょう。

## ☆食事のポイント☆

「噛む力」を意識した食事にしましょう。

- ①噛み応えのある食材を入れましょう。(きのこ類、海藻類、根菜類、イカや肉など)
- ②主食はご飯がおすすめです。玄米や発芽米、胚芽米にすると、さらに噛む回数が増え、ビタミンや食物繊維の摂取にもつながります。
- ③調理法では、食材を大きめに切ると噛むことにつながります。また、野菜は少し歯ごたえが残るぐらいに火を通したり、サラダにするのもおすすめです。

## ✓ おすすめ一品料理 よく噛む焼きそば

<1人分>  
エネルギー 486kcal  
たんぱく質 17.3g  
塩分 2.1g



材料	2人分
蒸し中華めん	300g
ごぼう	100g
にんじん	60g
豚ひき肉(赤身)	80g
サラダ油	大さじ1/2
にんにく(みじん切り)	1かけ分
しょうが(みじん切り)	1/2かけ分
酒	小さじ2
A オイスターソース	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
青ねぎ(斜め切り)	2~3本分

### 作り方

- ①ごぼうは長めのさがきにし、水にさらして水気を切る。にんじんはせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうが、ひき肉を入れて炒める。
- ③①を加えて炒め、しんなりしたら中華めんを加え、酒と水(大さじ1)を振り入れ、ほぐしながら炒める。
- ④Aで味を調べ、最後に青ねぎを加えてさっと炒め、器に盛り付ける。

中華めんにさがきごぼうを加えることで、歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。

## 蒸し鶏のナッツソースかけ

<1人分>  
エネルギー 169kcal  
たんぱく質 21.8g  
塩分 0.7g



材料	2人分
鶏むね肉(皮なし)	160g
酒	大さじ1/2
カシューナッツ	15g
A ごま油	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
白ねぎ(みじん切り)	4cm分
しょうが(みじん切り)	1/2かけ分
レタス	40g
ミニトマト	2個

### 作り方

- ①鶏肉に酒を振ってふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱し、ラップをしたまま粗熱をとる。
- ②カシューナッツはフライパンでから炒りし、細かく刻む。
- ③ボウルに、②とAを加えて混ぜ合わせ、カシューナッツソースを作る。
- ④①を取り出し、汁気を切ってからそぎ切りにする。
- ⑤レタスをせん切り、ミニトマトを半分にする。
- ⑥皿に、レタスを敷き、④とミニトマトを盛り付け、③をかける。

鶏むね肉に、ナッツソースで噛みごたえをプラスしています。鶏むね肉は高たんぱくなので、フレイル予防に効果的です。

# ～口腔ケア商品の紹介～

すずらん薬局では、下記の商品を取り扱っています（一部扱っていない店舗もございます）。

## 『エフコート』



販売価格:990円

1日1回食後または寝る前のブクブクうがいで効果的なむし歯予防ができます。液体なので、すみずみまでフッ素をいきわたらせることができます。

## 『プラナモアデンタル』



販売価格:1,650円

有効成分として、イソプロピルメチルフェノールと、酢酸トルコフェロールが配合されています。歯周炎を予防し、口臭を防ぐ働きがあります。

## 『コンクール』



販売価格:990円

虫歯の発生および進行の予防、歯肉炎の予防、歯槽膿漏の予防、口臭の防止に効果があります。

## 『コンクールマウスジェル』



販売価格:1,485円

お口が乾燥している時に使うジェルタイプの保湿剤です。ジェルタイプなので、お口に潤いを与えるだけでなく、蒸発を防ぐ働きがあります。

いつまでも美味しいものを食べ続けるための元気な歯は、日々のお手入れが大切です。

口腔ケア商品には、このほかにも色々な商品が販売されています。虫歯や歯周病になる前に、歯磨き剤などを口の状態に合わせて選んだり、磨き残しがないようにしっかりブラッシングしましょう。「80歳で20本」自分の歯が残せるよう、頑張りましょう。



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

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。

《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを延期しております。再開時期等につきましては、また誌面でお知らせ致します。ご了承くださいませ。



# 薬剤師からのミニ情報



## ～虫歯にならないための歯磨き～

歯周病などで歯肉が下がって露出した歯の根元は、弱いので虫歯になりやすく注意が必要です。今回は、口腔ケアに効果的なデンタルケアについてお伝えします。

### 虫歯はどうしてできるの？

虫歯は、口の中の虫歯菌が食べかすの糖分を分解して発生した酸によって、歯の結晶が溶け出すことで発生します。しかし、結晶が溶け出したからといってすぐに虫歯になるわけではなく、唾液には溶け出した結晶を再度歯に戻して修復する効果があるため、その修復効果を高めるといったことも虫歯予防には大切です。



### フッ素はどうして虫歯予防効果があるの？

フッ素は、溶け出した結晶を歯に戻して修復するのを促し、酸に強い歯を作ってくれます。また、虫歯菌の活動を抑制して、結晶が溶け出しにくくする効果もあります。

### 歯磨きのコツとタイミングは？

#### 歯磨きのコツ

- ①歯磨き粉の量はたっぷり！（目安は2センチ程度）
- ②歯磨き中に唾液を吐き出さない
- ③歯磨きの後のゆすぎは軽く行う

歯磨きの後にフッ素を口の中に多く残しておくことで修復効果が高まります。

最も口腔内の細菌が繁殖してしまうのは、夜眠っている最中です。もちろん日中の歯磨きも大切ですが、夜おやすみ前のブラッシングは、虫歯予防にも口の中のネバツキ予防にも効果的なのでおすすめです。



### おすすめの歯磨き粉

研磨剤は歯の表面を傷つけてしまうため、不使用のものが望ましいです。また、発泡剤が入っている歯磨き粉は、磨けた気分になるので気持ちが良いのですが、磨いている途中で吐き出さなくなったり、何度もうがいをしたくなるため、フッ素が口の中に残りにくいので、発泡剤も不使用なものが望ましいです。



#### ●フッ素・発泡剤・研磨剤の成分表記

フッ素	フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化第一スズ など
発泡剤	ラウリル硫酸ナトリウム など
研磨剤(清掃剤)	歯磨用リン酸水素ナトリウム、炭酸カルシウム、重曹炭酸カルシウム など

研磨剤の種類はたくさんあるので、研磨剤不使用と記載してあるものを選ぶと良いでしょう。効果的に歯磨きを行って、虫歯予防に努めましょう。

★次回のテーマは、冬の体調管理を予定しております。

## お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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