



リキタケDC通信



2024年
11月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

お口は健康の入り口 11月8日は、「いい歯の日」です！

「いい歯の日」は、「いつまでも美味しく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いが込められています。これは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という国と日本歯科医師会が推進する「8020運動」の一環です。

歯が健康で、口腔機能が維持されているとこんなに良いことが！

- ① 歯の本数が多いほど寿命が長い。
- ② 色々な食品の咀嚼が可能になり、なんでもおいしく食べることができる。
- ③ 口腔機能がいじされていると、姿勢や歩行が安定する。
- ④ 食べ物をしっかり噛むことで栄養吸収が促進される。
- ⑤ 噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ。
- ⑥ 脳が活性化されることで認知症の予防につながる。



お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「ぶりの
わさびマヨネーズ漬け焼き」

【材料(6個2人分)】【分量】

- ぶり切り身2切
- 生椎茸2枚
- かぼちゃ100g
- なたね油大さじ1/2
- 大葉適宜
- A -
- わさび漬15g
- マヨネーズ大さじ1/2
- 醤油小さじ1/4



- (1) ぶりは真塩をふり、出た水分をふき取る。
- (2) 生椎茸は軸を除いて半分に切り、かぼちゃは種とワタを除いて薄切りにする。それぞれになたね油を絡める。
- (3) 魚焼きグリルに(1)を並べて5分焼き、- A -を合わせたものをのせ、約4分焼いて取り出す。魚焼きグリルに(2)を並べて約5分焼く。
- (4) 器に大葉を敷き、(3)を盛る。



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京医科歯科大学大学院修了

口腔機能の維持をするために

- ・ 歯ごたえのあるものをよく噛んでたべましょう
噛むことであごの筋肉が鍛えられます。
- ・ 舌体操や唾液腺マッサージを取り入れましょう
口腔機能は40代頃から低下しやすくなります。
トレーニングすることで大幅な機能低下を防ぐことができます。

唾液腺マッサージ

唾液腺を直接刺激して、唾液の分泌を実感しましょう。ストレスや緊張で、口の渇きや粘つきを感じたときにも効果的です。



舌体操 / 口を開けて(それぞれ5回ずつ)



舌体操 / 口を閉じて(それぞれ5回ずつ)



- ・ 口腔内を清潔に保ちましょう
歯ブラシのみのケアではなく、デンタルフロスや歯間ブラシで隙間対策、薬用洗口液で粘膜ケアを行います。

リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください