

令和8年 10月号

はな歯科通信

東京医科歯科大学連携医

麻布十番 はな歯科

HANA*DENTALCLINIC

TEL : 03(6453)6033

FAX : 03(6453)6034

訪問歯科ご依頼の際は
いつでもお電話ください

お役立ち情報満載

田中先生、野口さん、伊藤さん、田中さんお願いします

今月のテーマは
「最近美味しかったやわらか食」です

今年、院長の想い
おがわ あやこ
小川 綾子

今年は台風や雨の多い夏でしたが、その分暑すぎることなく、毎年これくらい涼しければ良いのにとおもいます。ある方は昭和の夏を思い出すと仰っていました。

今年、は雨のなかでもなんとか摂食・嚥下リハビリテーション学会神戸の学会にたどり着くことができました。神戸空港から会場がすぐだったので、はじめて羽田から神戸まで1時間の短距離飛行機。飛び立った、と思ったらすぐ到着しました。

当院は東京科学大学の摂食・嚥下リハビリテーション科と一緒に嚥下検査を行なってきたこれ7年ほどになります。もともと私が当科の出身（正確にはその当時高齢者歯科学という分野でした）ということもあり先輩や新しく入局した大学院生と共に往診しています。

一年経つと、同行している大学院生たちはアシストを卒業し、研究や外来、訪問診療に引き続き従事します。大学院生といっても、国家試験を合格し、普段は摂食・嚥下の専門医として働いている先生が教授や准教授の診察を勉強するために同行している方達なので、色々最近の動向や診察についてアドバイスをもらえてとてもありがたいのです。

今回の学会でもいつも一緒に同行している先生方の発表を中心に見てまわりました。学会ではいつも新しい発見があつてわくわくします。学会で見聞きした内容を、患者さんに紹介して改善した時など喜びもひとしお。

ポスター発表では歯科衛生士の永田先生は口腔癌術後の口腔機能療法（MFT）について。歯科医師肥後先生は高次機能障害の方の食事介助について。

フルフルスポット

舌の筋トレ + 舌先の正しい位置を知るトレーニング

短く尖らせた舌を左右の口角へ、くり返し動かそう

1

姿勢をよくする

2

鏡を見て口を大きく開ける

3

左右の口角に舌先でタッチ

4

「1、2」で左右に振る

5

素早くスポットへ

！

注意点

・舌だけ動かし、あごは動かさない

・口はしっかり開け、歯や唇に舌を触れない

なかでも口腔筋機能療法(MFT)は術後でなくても、お口ぽかんのお子さん、少し飲み込みの筋力が衰えてきた方など万能に有効なりハビリなので、テレビを観ている時、ぼーっとしているときなど、ちょっとした時間に少しやってみる事をお勧めします。

院長の想い

おがわ あやこ

小川 綾子

訪問診療に引き続き従事します。

訪問診療に引き続き従事します。

訪問診療に引き続き従事します。

訪問診療に引き続き従事します。



今回の企業展示での私のものともお
すすめな嚙下食はなんといつてもこ
のおかゆ。

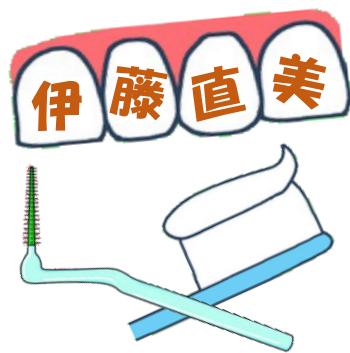
粉をお湯に溶かすだけでとつてもカ
ンタン！今までこの様なスープ状の
お粥はあまり美味しいものがないイ
メージだったので、試食する予定も
なかったのですが、ひとくち食べた
他の方が「お餅の味がする！すご
い！！」と感動しているのをみて、
どれどれ、と試食させてもらった
ところあら不思議！！焼き餅？お煎
餅？香ばしいお米の香りがふわ々と
あがって、今までに食べたことがな
い美味しさでした。ご興味ある方は
ぜひ食べてみて下さいね。

(院長 小川)



書籍も充実していました
おすすめの本もご紹介できますよ

最近おいしかったやわらか食
私が最近食べた柔らかい食
べものは
『博多通りもん』です。
先日福岡県に行く用事があ
りおみやげに買った博多通
りもん。
いわずと知れた博多おみや
げの定番。
もちろんそのまま食べても
おいしいですが
ぜひ電子レンジで7から1
0秒位温めてみてください
バターが風味が際立ってお
いしいさが増します。



いとう なおみ

柔らかいと言えば伊勢うどんほどではありませんが、九州のうどんは柔らかめですよね。

関東近郊で、九州のうどんを食べられるチェーン店としては北九州発の資さんうどん（すけさんうどん）が有名です。

機会があれば食べてみてはいかがでしょうか。

ちなみに九州ではうどんと一緒にぼたもちを頼むそうです。

私も資さんうどんに行ったことはありますが、歯応えのある讃岐うどんが好きなので丸亀うどんに惹かれてしまします。

(齒科衛生士 伊藤)





最近美味しかったやわらか食
摂食嚥下リハビリテーション学会より

先日、毎年9月に行われる摂食嚥下リハビリテーション学会に参加してきました。

ここ数年、参加者が激増していて、高齢化に伴い、高齢者に向き合う職種も増えているのを実感します。

会場の1階には、摂食嚥下にまつわる商品、リハビリ関連機器、口腔ケアグッズ等、協賛業者が所狭しとブースを構え、大盛況です。

ちょうど、今月号のはな歯科通信のテーマが『やわらか食』なので、そこで見て試食して、美味しかった物を紹介します。

まず、牛丼で有名な『吉野家』は、毎年人だかりです。「牛おかゆ」を試食しました。が、ちゃんと、牛の甘味と風味が感じられ美味しかったです。



さすが、『吉牛』！ちなみに、「親子丼」もあります。



甘いものの好きの私は、デザートが食べたくなり、目に入ったのが、『シヨコラ』です。牛乳やお湯で混ぜるだけで、本格的なシヨコラが味わえます。

ムースのような食感の「弾むシヨコラ」と、とろり滑らかな「とろけるシヨコラ」の2種類あります。



味は、誰が食べても美味しいチョコレートでした。

昨今、嚥下食は種類も豊富で、見た目にも力を入れています。色や形の見た目で、美味しくう！食べたい！香りを嗅いで、食欲をそそり、美味しい！と食べることの喜びが求められます。



たくさんパンフレットもいただいてきたので、気になる物がありましたら、お声掛けください。

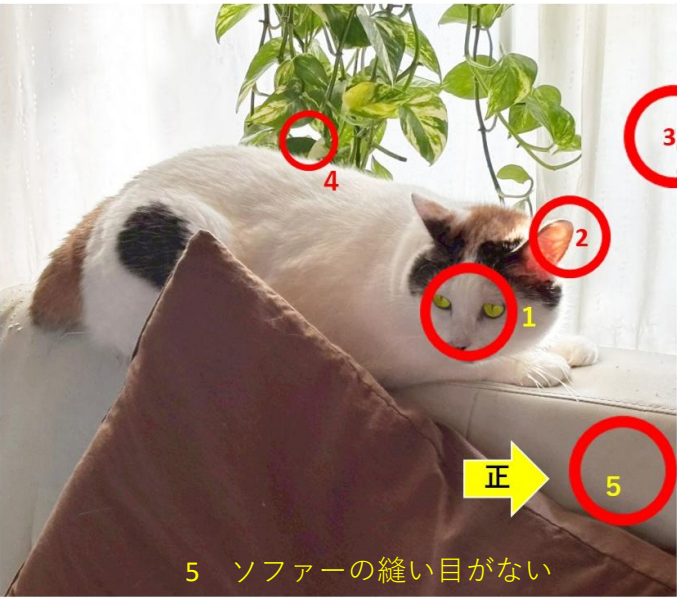
さて、今回の学会地は、神戸でした。せっかくなので、「神戸牛ステーキ」いただきました。



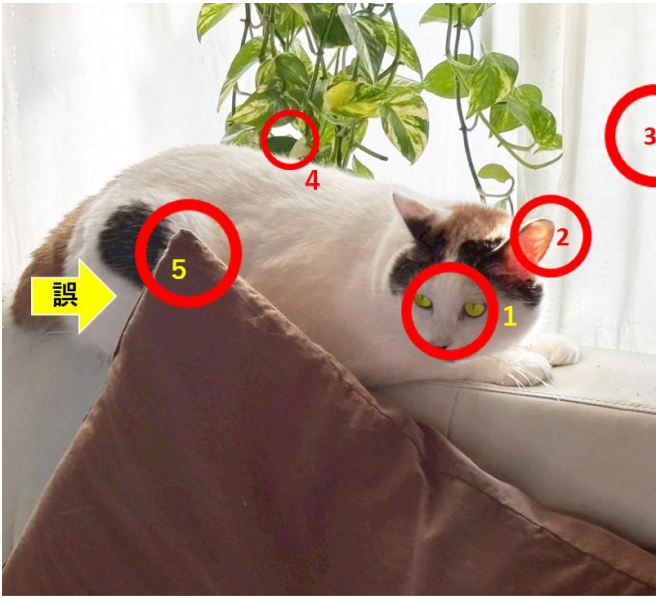
これぞ、私的『最近美味しかったやわらか食』なり。
(歯科衛生士 野口)

紹介しきれないほどパンフレットをもらってきています
少量ですが試食サンプルもありますよ♪





5 ソファの縫い目がない



イヒヒヒヒ
いたずらするぞー



やめとけ

7月号の間違い探しの答え合わせが
間違っていました💡
どうやら歯の妖精がいたずらして
答えを変えてしまったようです、



New Face



たなか ゆきこ
田中 由希子



休日には動物園へコアラに会
いに行ったり、コアラグッズ
を見つけるとつい足を止めて
しまったり…。気づけば「コ
アラの推し活」が趣味になっ
ていました。

はじめまして！
7月から勤務しております、
歯科衛生士の田中です。
今回は自己紹介を兼ねて、私
の好きなものについてお話し
したいと思います。
私はコアラが大好きです。

特にコアラの親子には、いつ
も癒されています♪



赤ちゃんコアラが「ママ、
待ってー！」と言っているか
のように、お母さんの背中に
よいしょ、よいしょと登って
いく姿。それをお母さんコア
ラがじっと優しく待ち、落ち
ないようにそっと手を添えて
いる姿を見ると、まるで「大
丈夫、こっちにおいで」と話
しかけているようで、とても
温かい気持ちになります。



飼育員さんが入ってくると警
戒して、背中ではなくお腹に
赤ちゃんを抱っこして歩く
ちよっぴり過保護なお母さん
がいたり、自分の子だけでな
く、よその子まで預かってお
んぶしているコアラがいたり。
人間と同じようにそれぞれ性
格が違い、子育ての仕方にも
個性があるところが、見てい
てとても面白いんです。
そして、コアラは意外とグル
メ。
ユーカリなら何でも食べるわ
けではなく、好きな種類を選
んで食べるそうです。動物園
でも数種類のユーカリを用意
して、その日の好みに合わせて
食べられるよう工夫されて
います。

私たちから見ると同じような
葉っぱでも、実は結構こだわ
りながら食べている。そんな
ところも、なんだか可愛くて
好きです。
コアラも私たち人間も、「美
味しく食べること」は毎日の
楽しみ。
そのためには、お口や歯の健
康が大切なんですね。
皆さまがいつまでも美味しく
食事を楽しめるよう、お口の
健康をお手伝いしてまいりま
す。
これからどうぞよろしくお願
いいたします。

(歯科衛生士 田中)





たなか ひろこ
田中 裕子

最近美味しかったやわらか食

私はいかにも甘い物が大好き
そうなまん丸顔です。
ですが、実は小豆の甘い餡が
大の苦手です。

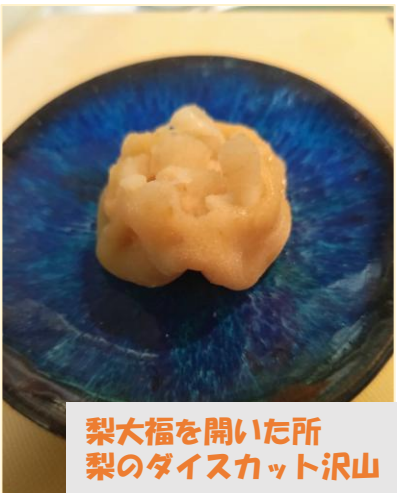
お饅頭や大福は餡を抜いて、
うっすら餡の付いた皮（餅）
だけを美味しいと言って食べ
るので勿体ない！！とお饅頭
禁止令が出ています。
そんな私がときめく大福に
出会いました。

9月が旬の梨の大福です。
フォルムも梨に似ていてほっ
こりします。

えっ？梨大福？聞いたことが
ないと思いませんか？



割ってみるとほんのり甘い
白あんを僅かに纏った甘さ控
えめに炊いたダイスカットの
梨がゴロゴロ入っています。



梨大福を開いた所
梨のダイスカット沢山

一口食べると梨が瑞々しく
シャキシヤキしていてびっく
りです。思わずニンマリ。美
味しいーと言言。

私の家から自転車でいける
距離にある小さなお店で販売
しています。素敵な女性が材
料にこだわりながら、お一人
で創作和菓子を作り販売され
ています。

梨大福の看板と
お店の様子



和菓子の中で通年の豆大福
も上品な甘さで評判ですが、
季節毎に旬の果物を使った苺
大福、杏大福、林檎大福等々
……。

杏大福と苺大福



この記事が、はな新聞に載る
頃は一押し梨大福の季節は
終わっています。和風アッ
プルパイの様な味わいの林檎
大福が店頭で出迎えてくれる
と思います。

因みにこの記事を書いてい
る週末に梨大福と餡を使用し
ていないカシスのクリーム
チーズの大福をゲットし、至
福の一時を過ごしました！！

（歯科医師 田中）

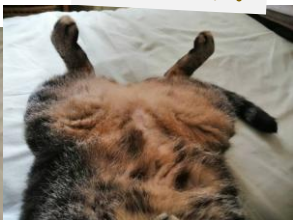


とうとうはな歯科通信に
ハシビロコウさんが降臨されました

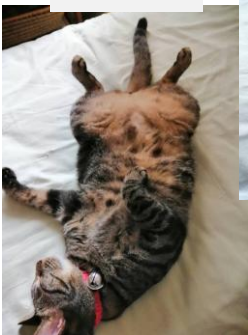


古屋先生としおくん
何をしていますのでしょうか

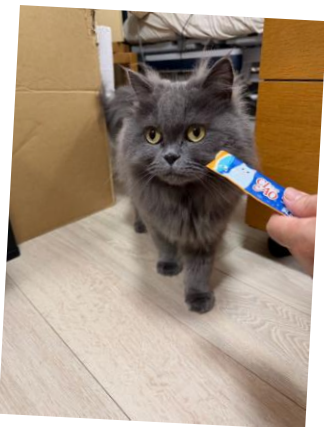
にゃなさい。。



おやすみ



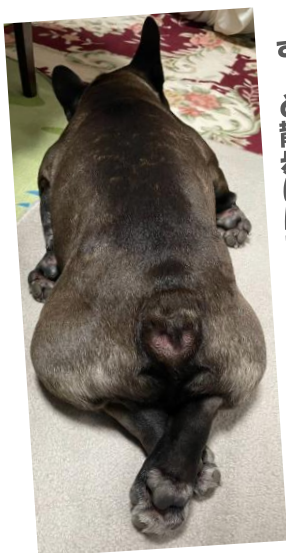
ほれほれ
❤️



その手には乗らないニャー



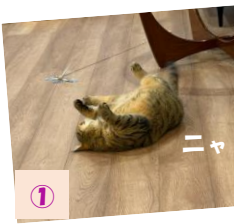
また雨かあ
ずっと散歩いけないワン



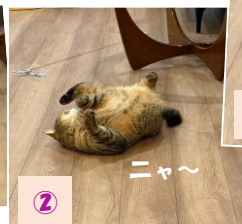
④ 疲れた
寝るか



ん？



① ニャ



② ニャ〜

今月の1枚



バナナ型のおもちゃ
用があるときに押すと
2階まで響くのでとても
便利だそうです

院長のお弁当日記



ある日のお弁当

- ・前の日のとんかつをトースターで温めて、酒、醤油、
少しの砂糖をひと煮立ちしたフライパンに入れた半カツ煮
- ・にんじんときゅうりのポテトサラダ
- ・ブロッコリー
- ・オレンジパプリカ
- ・青ネギ、チーズ、の塩胡椒卵焼き



左と右で違う所を5個探してみましょう！

難易度 かんたん ★★☆☆☆☆ おずかしい

左が安川先生の愛犬しるば君の彼女で右が彼女の弟です😊



前回の答え合わせ



- 1 赤くなっている
- 2 窓がない
- 3 信号が緑（青信号）
- 4 1が2になっている
- 5 緑が伸びている

保険証確認の際、マイナ保険証をお持ちでない場合は『資格確認書』のご提示が必要です。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

