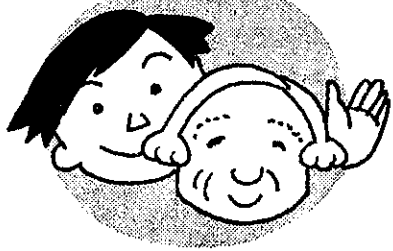


さんニュース介護支援の情報お届けしますNO.4

発行月 3月

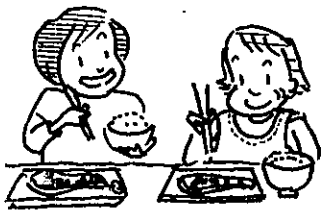


「食」は生活の中で大きな楽しみである。口の中のトラブルはその楽しみを半減してしまいます。いつまでも楽し「食」が続くように、(元)寿光会中央病院 歯科診療室の金原先生に教えて頂いた内容と 食べやすく簡単にできる調理品のレシピを紹介します。

口の中、いつも清潔に!!

① 口腔ケアとは...

- 歯のある人も、ない人も、おしゃべりできる人もできない人も、口の中を清潔にして保湿されていると、歯周病や誤嚥性肺炎の発生を予防します。
口の中の雑菌を減らすことは体の抵抗力をアップします。



- 口の動きが少なくなると唾液の分泌が減って口の中の汚れがたまりやすくなります。
食事やおしゃべりなどで口を動かすことは老化防止にもなる大事なことです。



② ケアの方法

自分でできる人の場合

- うがいや歯みがき(以下、ブラッシング)は
・ 朝、起きた時、
・ 食後、
・ ねる前
しっかり行うようにしましょう。

風邪予防のためにも
グズグズうがい、
ガラガラうがいも 習慣
づけるといい
ですね、((



介助者が手伝う場合

- 口の中が乾燥していることがあるので、ギズをつけないように注意しましょう。
入れ歯も 歯垢や 歯石が
つきます。いつも清潔にして
あげましょう。

③ ブラッシング

- 歯の汚れ、歯垢をとるためにブラッシングが一番効果のある方法です。

“毎回3分以上”行いましょう。(その時舌も同じブラシを数回ブラッシング)

★ 専用舌ブラシを使うのもいいですね。

朝、起きた時、食後、ねる前、しっかり行うのがベストです。



★ 歯みがき粉をいっぱいつけても歯垢をとる効果は変わらないです。

④ 唾液腺をマッサージ

- 唾液は食べ物の消化を助けるばかりではなく口の中の粘膜の保護やうるおいを与えたり、雑菌で酸性になったところを中性にしたりと、体の健康作りに活躍しているんです。

朝のあいびつがわりに、介護している人の、ほおぺをなでてあげるといい。

3つの大きな唾液腺をマッサージしよう。

1ヶ所づつ指圧してもOKです。

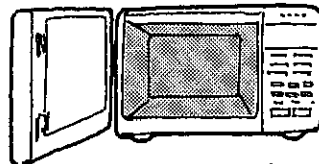
両手の親指を両耳の下に固定して、手のひらに残りの2ヶ所の唾液腺を意識してゆっくり、グルー、グルー、と押し回しましょう。

気軽に電子レンジ

紹介しているレシピ内の所要時間は目安にしてください
最初だけは、自宅の電子レンジで



このレシピのタイムをセットして様子を見ながら調整してくださいね



★今回は600Wの電子レンジ

介護度が進むと「食」がどうしても細くなってきますね、1食でも食べやすく、カロリーの高いメニューを1品増やせると食事の仕度が楽しくなりまよおね。

プリン (1コ分)

- <材料>
- | | |
|---------|-----------------|
| 卵 (M~L) | 1コ |
| ① 牛乳 | 150cc |
| さとう | 大さじ1 |
| ② カラメル | さとう・大さじ1+水・小さじ1 |

<作り方> ① うつわにカラメル用②の材料を入れ電子レンジ600Wで1分位セットしてカラメルを作る

- ①によく混ぜ合わせた①を入れる
- ③ 電子レンジを200W、6分30秒位にセットして、スタート。*この時、うつわにラップはかけない
- ④ ぷくぷくしてきたら終了し取り出してラップをかける。

*ぷくぷく状態とは水分が残っている状態なので表面が落ちつくまでラップはかけておきます。荒熱が取れたところで冷蔵庫に入れて冷やす。



牛乳を少しひかえて生クリームを入れるとさらに高カロリー食です

応用レシピ ちわんむし

- <作り方>
- ① 300cc以上入るうつわに、市販の吸物のもと1Pに、150ccの水でとかす。
 - ② ①に①の卵1コを入れよく混ぜ合わせる。
 - ③ 電子レンジを200W、6分30秒にセットしてスタート。
 - ④ 終了したら取り出してラップを付けておく

注1 使用うつわは300cc位の容量入るものがよい。陶器製がよい。

注2 うつわに材料を目いっぱい入れないようにしましょう

表面が冷え中は熱いので食べる時気をつけて!