



JAヘルシー
クリニック

お口のケアで、 健康を保ちましょう

「健康長寿のための12か条」のひとつに「口の健康」があります。歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つうえで重要であり、生活の質向上にも大きく関係しています。



今月の
回答者
JA広島総合病院
健康管理センター
南浦 保健師

口腔ケアでは 2つのケアが必要です

①口の中の細菌や汚れを除くケア

毎日、食後や就寝前に歯や口、舌の清掃を行います。むし歯の予防はフッ素入り歯磨剤の使用、歯周病予防は歯石の除去が基本です。かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、歯石除去や歯磨き指導を受けましょう。

②口の機能を維持・向上させるケア

家庭で簡単にできるトレーニング、口の体操、マッサージを紹介します。

ぶくぶくがらがらうがい

ぶくぶくがらがらうがいは、口の機能をフル活用させる効果があります。頬をしっかりぶくぶくませ、ぶくぶくして吐き出す。喉の奥でがらがらして吐き出す。いつもより時間や回数を増やすことでトレーニング効果も期待できます。



舌の体操〜硬いものが食べにくくなった人〜

「ペー」と舌を出し、舌上で上唇を触り、左右の口角を舌先で触れます。舌を鍛え動きがよくなることで、食べたり飲み込みがスムーズになります。

口腔体操〜むせることがある人〜

「パ」：舌を唇のはじくように
「タ」：舌先を上の前歯の裏につけるように
「カ」：舌の奥を上顎の奥につけるように
「ラ」：舌をまるめるように

唾液腺マッサージ〜口の渇きが気になる人〜

唾液の分泌量が少ないと、口の中で細菌が増殖しやすくなるため、口臭や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。

①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたりで噛みしめた時に膨らむところ)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3〜4カ所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。

③舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる

※口腔癌・咽頭癌・唾液腺腫瘍・唾液腺炎・不整脈がある人は症状が悪化するため控えるようにお願いします

おいしく食べて、
元気に話すため
に2つの口腔ケア
を行いますしよ。



[引用・参考文献]
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/n-08-004.html
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/n-08-003.html
https://www.jgha.or.jp/pdf/contents/info/20200401_leaflet_01.pdf
https://www.chugokuh.johas.go.jp/pdf/regionalPartner/renkei_news/topics170918_09.pdf

JA広島総合病院 健康管理センター
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)



松田麗子の
台所から
こんにちは

青ネギと豚つくねの照り焼き

甘いタレとネギの香りが食欲をそそる

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料
6人分

青ネギ…1束(100g)
豚ひき肉…600g
ショウガ…30g

A 酒…大さじ3
しょうゆ…大さじ1
片栗粉…大さじ2
サラダ油…大さじ2

B 酒…大さじ3
みりん…大さじ3
砂糖…大さじ3
しょうゆ…大さじ5

《下ごしらえ》

青ネギは小口切りにして、仕上げに散らす分(適量)を取り分けておく。ショウガは皮を剥いてすりおろす。

《作り方》

- ①ボウルに豚ひき肉、A、すりおろしたショウガを入れてしっかり混ぜ合わせる。粘り気が出てきたら、青ネギを入れてさらに混ぜ合わせ、18等分にする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ熱し、①を並べて焼く。焼き色がついたらひっくり返して蓋をして蒸し焼きにする。
- ③フライパンの汚れを軽く取ったら、Bの酒、みりん、砂糖、しょうゆをそれぞれひと呼吸置きながら順に入れ、スプーンで全体に回しかけながら、照りが出るまで煮詰める。
- ④お皿に盛り、上から青ネギ(適量)を散らして完成。

One Point



青ネギは、ドサッとたっぷり入れるのが私流。豚肉との相性も良く、夏バテ予防にも効果が期待されるベストコンビです。

