



皆様の「ありがとう」が私たちの活力です！

## 口腔ケアって何？

日本の人口の高齢化が進み、2015年には、65歳以上の高齢者が全人口の4分の1を占めると予想されています。

これから超高齢化社会を迎え介護の必要な高齢者は、増加します。介護の状態では口の中の清掃がうまくできずに不潔な状態になる方が多くなるので、口の中をきれいに清掃し、いつまでも健康でおいしく食べられるお口を作ることが大切になってくると思います。そこで私たちは様々な理由で通院困難な患者様のところへ出向いて治療や口腔ケアを行っています。



### 口腔ケアとは？

口腔ケアとは口腔清掃（口のなかの汚れ、歯に付着した汚れを除くこと）、加齢や病気によって衰えてきた口の機能のリハビリテーション（舌の体操、マッサージなど）を行う事です。

### 口腔ケアの効果



#### 1 誤嚥性肺炎の予防

誤嚥性肺炎（寝ている間に、つばと一緒に口の中のばい菌が肺に入ってしまう、それが原因で肺炎を起こしてしまうこと）は高齢者の死因の上位です。

#### 2 口腔疾患の予防

高齢者が歯を喪失する原因のむし歯や歯周病を予防します。

#### 3 QOLの向上

QOLとは、クオリティ・オブ・ライフの略で人生の質、充実度のことをいいます。人生の幸福には心身の健康、人間関係、仕事の充実などが必要であるとされています。

いつまでも「楽しく」「おいしく」「安全に」お食事をしていただくためにも口腔ケアをがんばります。

衛生士：濱 梢



## 千賀子のオススメ！料理

### 塩糍豆腐ハンバーグのカフェ風丼

#### 《材料》

木綿豆腐・・・水切りしたもの1丁  
 ひじき・・・もどしたもの適量  
 枝豆・・・房からだしたもの適量  
 塩糍・・・大きじ3



（豆腐に塗るものとは別に）

卵・・・1個  
 パン粉・・・適量  
 とりミンチ・・・250mg  
 サラダ用野菜・・・お好みで（レタス・トマトなど）  
 ご飯・・・お好み適量  
 ★砂糖 } 同量  
 ★濃醤油 }  
 ★酢・・・砂糖、醤油の半量



#### 《下準備》

水切りした豆腐の全体に塩糍を塗り、キッチンペーパー（リードキッチンペーパーが望ましい・・・）で全体を包む。この状態で1～2日間冷蔵庫に入れておく。時々水切りをする。

#### 《作り方》

- ① ボールに豆腐（糍漬けしたもの）と、とりミンチ、卵、パン粉、ひじき、塩糍、枝豆を入れ混ぜ合わせる。
- ② フライパンで焼く（中火）。焼きあがったら取り出し、★の材料を入れて煮立たせ、ハンバーグを入れタレを絡める。
- ③ ご飯の上にサラダ野菜を盛り、その上にハンバーグをのせタレをかけて出来上がり♪

衛生士：桐原 千賀子