

ドライマウスになっていませんか？

空気が乾燥するこの季節、口の中も乾燥していませんか？

マスク生活が続き、息苦しさから口呼吸になることで口の中が乾燥しやすくなります。唾液の分泌量が減り、口の中が乾燥した状態を「ドライマウス」といいます。唾液の役割には、味を感じやすくする、食べ物を柔らかくし、飲み込みやすくする、食べ物の消化を助ける、口の粘膜を保護する、口内細菌増殖を防ぐ、虫歯を防ぐ、酸性になった口内を中和する、口内に入った異物の排出作用などがあります。そのため、ドライマウスになると唾液の量が減るだけでなく、唾液の量が減ることで食べ物が飲み込みにくい、しゃべりづらい、口がネバつく、口臭が気になる、舌や口内の粘膜が痛むといった症状が出てきます。

ドライマウスを改善する為には、

- ◎こまめに水分を摂る
- ◎歯磨きやうがいをする
- ◎飴やガムで口をうるおす
- ◎食事はよく噛んで食べる
- ◎加湿器で部屋の乾燥を防ぐ



など、日常生活の工夫で改善できます。

それでも改善できない場合は医療機関の受診をおすすめします。

※栄養科だより 第 22 号（2020 年冬号）の「口呼吸」についても参考にしてみてください。

寒い冬を乗り切ろう！



冬をより快適に過ごすために、アロマを活用してみませんか？

色々な種類があり、それぞれ得られる効果や香りも異なるので、楽しみ方も様々です。

冬におすすめの効果として、

- ①乾燥対策 ②リラックス効果 ③感染予防 ④血行促進 などがあります。

使い方としては湯船にアロマオイルを垂らしたり（5 滴程度）、アロマスプレーにしてマスクやハンカチ、気になる空間・衣服にスプレーしたり、専用の器具（ディフューザー）を使用するなど、日常生活のシーンに合わせて使用できます。



リラックス効果のある香りはラベンダー・ベルガモット・オレンジ・レモングラスなど。

感染予防にはユーカリ・ティートリー・ペパーミント・レモンなど。免疫力アップも期待できます。

血行促進にはジンジャー・ローズマリー・カモミールなどがあります。

アロマと合わせてハーブティーを飲めば、ビタミン・ミネラルなども摂ることができるのでお勧めです。

☆ 栄養相談 ☆

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。

定期的に栄養・食事について栄養士から説明をうけましょう。

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約 30 分	

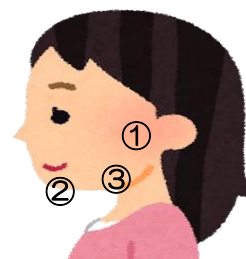


◎ 予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。

唾液を増やそう！

《唾液腺マッサージ》

- ① 耳下腺：親指以外の4本の指を頬に当て、上の奥歯周辺を前に向かって円を描くように10回程度回す。
- ② 顎下腺：親指を下顎の下内側のやわらかい部分に当て、耳の下あたりから顎の下までの5か所くらいを5回ずつ押す。
- ③ 舌下腺：両手の親指を揃え、下顎から舌を押し上げるようにグーッと10回程度押す。



《舌のマッサージ》

- ① 舌を「べー」と前に出す（3回）。
- ② 出した舌を左右に動かす（各3回）
- ③ 舌で口のまわりをなめるように、舌をグルッと回す。
（右回り・左回り、両方向）
- ④ 頬の内側を、舌で押しながら、グルッと回す。
（右回り・左回り、両方向）

①



②



③



④



冬に食べたい！あったかレシピ

『豚肉と小松菜の温奴』

【材料（2人分）】

- ・木綿豆腐 1丁
- ・豚バラ肉 50g
- ・小松菜 80g
- ・ねぎ 20g
- ・ショウガ お好みで
（チューブタイプでもOK）

- ★・だし汁 250ml
- ★・醤油 大さじ2〜3
- ★・みりん 大さじ1
- ★・片栗粉 大さじ1

【作り方】

- ① 小松菜、ねぎ、豚肉を2cm幅に切り、ショウガはすりおろしておく。
- ② 豆腐は食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れて電子レンジで2分程加熱する。
- ③ 鍋に★の調味料を入れ、沸騰したところに豚肉を入れる。
- ④ ある程度豚肉に火が通ったら小松菜、ねぎ、ショウガを加える。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を加えてとろみを付けたら、水気をとった豆腐にあんをかけて完成。

