

Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



1月

命を守る
口腔機能!

2019年1月4日発行 デンタルサポート株式会社
～謹賀新年～



平成最後のお正月

平成31年は「平成最後のお正月」です。31年の間に、時代は20世紀から21世紀になりました。昔読んだSF小説のように、1人1台の携帯電話が当たり前になり、車の自動運転や宇宙旅行も現実の話になりました。その一方、変わらぬ日本の伝統的な事柄も多く目にします。例えば「おせち料理」は地域によって異なりますが、品数は20～30種類ほどあり、それぞれに意味やいわれがあります。平成元年に、なんでもおいしく食べられていた人も皆、平等に30歳年を取りました。加齢による口腔機能の低下に負けないで、平成最後のおせち料理を味わうためにもしっかり噛んで飲み込める健口（ヘルシーマウス）を作しましょう。

お餅は1人でたべないで!

お正月に欠かせないお餅ですが、窒息による救急搬送が増える時期です。お餅が喉に詰まる危険性が高いのはなぜでしょうか？お餅は、体温に近い40℃以下になると固くなる性質があります。つきたてや熱々に調理されたお餅でも、口に入れて体温近くまで下がると固くなります。加齢などで口腔機能が低下し、唾液の分泌が減ると飲み込みにくくなるため、口や気道の入り口にお餅が貼り付いた場合、窒息につながる可能性があります。多くはシニア世代ですが、若い人も大きな塊をよく噛まずに飲み込むと窒息します。安心してお餅が食べたいという人は、次の点に注意して、安全においしく食べましょう。①お餅を小さく切る。②よく噛んで唾液を出す。③もち小麦、うるち米などの、粘りが少ないお餅を選ぶ。④1人で食べない（助けてくれる人がいないと危険です）。

Let's 脳トシ!

水辺の生き物に関する難読漢字問題です。

いくつ読めますか？

- ①海星（星みたいなの…）
- ②海月（上から見ると満月みたい…）
- ③海豚（哺乳類だし、確かに豚に似ているかも…）

「超簡単！ミルク餅」

レシピ

本格的なお餅もいいけれど、ほんのり甘みのあるミルク餅はいかがですか？コンデンスミルクに含まれるビタミンB2は口内炎などにも効果が期待できますよ。

なにより、食べたいと思ってすぐ！できるだけ、超簡単！！

【作り方】

- ①耐熱容器にかたくり粉を入れ、コンデンスミルクを入れて混ぜる
- ②①に牛乳を入れて、しっかりと混ぜる
- ③②を電子レンジ500Wで1分加熱する(ラップなし)
固まらない場合は様子を見ながら追加して加熱
- ⑤ラップに移して形を整える

【材料】 1人分
かたくり粉・・・大さじ2
コンデンスミルク・・・大さじ2
牛乳・・・50cc