



よりもと歯科医院  
院長 依本 卓見

## \*\*\*\*\* はじめての入れ歯 \*\*\*\*\*

はじめて入れ歯をつくった人の中には、入れ歯ができたからもういいや、と来院されなくなってしまうかたがいますが、入れ歯をつくったあとは「調整」がとても大切です。

入れ歯はかぶせ物や詰め物と違い、大きな装置ですから、すぐに自分の歯のように使いこなすことは難しく、痛みや違和感などの不具合が起こることが多く、「調整」が欠かせません。

早く慣れるため、使いはじめはやわらかい食べ物から奥歯でゆっくり噛むことを心がけ、徐々にかたいものを噛むよう

にしましょう。歯ぐきなどの組織が入れ歯の形に慣れて、それに合わせた動きをしていくようになります。長い時間お口に装着することで、うまく使えるようになり、違和感も少なくなっていきます。

また、入れ歯は食事のためだけではなく、残っている自分の歯の負担を軽減したり、歯並びの乱れを防止する役割もあるため、日中は常に入れておきましょう。

就寝時は外すことをおすすめしますが、歯ぎしりなどの癖がある方は、入れたままの方が良いこともあります。かかりつけの先生の指示に従ってください。

### 免疫力アップのために

ケアハウスあしべつ

免疫とは、病原体から体を守るために人間に備わっている機能のことです。免疫力の高い体を作れば、健康な体を維持することができますが、免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなったり、生活習慣病にかかりやすくなったりします。

#### ※免疫力を高めるには？

- ①栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- ②無理のない適度な運動を取り入れましょう
- ③良質な睡眠をとりましょう
- ④ストレスをため込まないようにしましょう
- ⑤体を温め、血流を良くしましょう

#### ※免疫力を高める食材は？

代表的なものとして、腸内環境を整えてくれるヨーグルト、食物繊維が豊富なキノコ類、ビタミンCを多く含むミカンやキウイなどの果物と、ブロッコリーやカラリーピーマンなどの野菜、動物性たんぱく質を含む肉、魚、卵、植物性たんぱく質を含む大豆製品、抗酸化作用の高いナッツ類や緑茶などがあります。また、体を温めてくれる代表的なものには、シウウガやサンショウ、長ネギなどがあります。

日々の食事は、免疫力に大きな影響を与えます。バランスの良い食事を心がけて、寒い冬を元気に乗りきりましょう。

#### ★家庭で食育を実践しよう★

(第4次芦別市食育推進計画より)

- あ 朝10分早起きして朝ごはんを食べよう
- し しょっぱい味は控えめに
- へ ベジタブル(野菜)を毎食+1(プラス)
- つ つねに体重を意識しよう
- し しっかりよくかんで食べよう



### れんこん ピリ辛炒め



1人分のカロリー【136Kcal】

提供：市立芦別病院

れんこんにはポリフェノールの一種であるタンニンが含まれています。

タンニンは抗酸化作用のほか、炎症を抑える消炎作用があり、喉の痛みや咳の緩和によいといわれています。

▶材料 2人分.....  
・れんこん80g・豚バラスライス40g・にんじん30g・油小さじ1/2・A(しょうゆ小さじ1、塩少々、砂糖小さじ1)・ごま油小さじ1/2・一味唐辛子少々・白いりごま少々

#### ▶作り方.....

- ①れんこんは皮をむき、いちよう切りにして水に浸す。
- ②にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- ③豚肉は2cmくらいに切る。
- ④フライパンに油をひき、豚肉を炒める。れんこんとにんじんを入れ、豚肉の脂をよくからめる。
- ⑤Aの調味料を入れ弱火で煮詰める。
- ⑥水気がなくなってきたら、ごま油と一味唐辛子を入れる。
- ⑦盛り付けて、ごまを上にかける。

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ