本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！！

噛む力を強化する舌回しで免疫力アップ！誤嚥性肺炎、歯周病、二重あごを撃退　第三弾！

●舌回しのやり方

①姿勢を正し、顔を斜め上に上げる。まゆが上がらないように意識しながら、目を大きく開く。くちびるをしっかり閉じ、舌で歯ぐきの外側をぐるりとなぞる。右上の奥歯から上の前歯、上の前歯から左上の奥歯まで。舌の歯に移って、左下の奥歯から舌の前歯、右下の奥歯までなぞる。２秒に１回のペースで２０回行う。

②①とは逆回りに、舌で歯ぐきの外側をなぞる。２秒に１回のペースで２０回行う。

※①、②を１セットとして、慣れてきたら２セット行う。

※慣れるまでは一度に５～１０回でいいので続けることが大切。１日に毎食後と寝る前の合計４度行うと効果的。

●上あご押しのやり方

①口を開け、人差し指の指幅分、上下の歯を開く。

②舌先を上あご（前歯の裏から5mm上の辺り）にくっつける。

③舌で上あごを１０秒間、できるだけ強く押す。

④５秒休む。

⑤③と④を３回くり返す。

※慣れてきたら舌先だけでなく、舌全体で上あごをできるだけ強く押すようにする。

●舌出しのやり方

①背すじを伸ばし、顔を斜め上に上げる。

②舌をゆっくりとできるだけ前に突き出し、下あごも軽く前に出す。

③舌を上に向けて１０秒間キープ。

④舌を下に向けて１０秒間キープ。

⑤③と④をくり返す。



フライパン１つで完成！

お手軽 ワンパン レシピ

フライパンドリア



材料（１人分）

ウインナーソーセージ… ２本
たまねぎ…… 30ｇ
しめじ…… 30ｇ
水…… 小さじ１
薄力粉…… 大さじ１
牛乳…… 200ml
ごはん……100ｇ
ピザ用チーズ…… 25ｇ
パセリ…… 適量

作り方

1. ウインナーソーセージは小口切りにする。 たまねぎは薄切りにする。 しめじは石づきを除いてほぐす。
2. フライパンに 1 と水を入れ、弱火でたまねぎが半透明になるまで炒め、薄力粉を加えて混ぜる。
3. 2 に牛乳を入れ、火加減を弱火～中火にし、焦げないように混ぜながら、とろみがつくまで加熱する。
4. ごはんを加えて軽く混ぜ、ピザ用チーズをのせてふたをする。ピザ用チーズが溶けたら火を止め、パセリを散らす。

栄養価（１人分）

エネルギー /524kcal
塩分 /1.6ｇ
カルシウム /404mg



ONE POINT

牛乳とチーズでカルシウムとたんぱく質をしっかり補給できる料理です。ウインナーソーセージなどを炒める際は、少量の水を加えて弱火で炒めます。こうすることで焦げつきにくくなるので、炒め油を使わずに調理できます。