



## ～おしらせ～

お口の中が乾燥し、食べ物が飲み込みにくい……といったことはありませんか？

唾液の分泌が少なくなると、食べ物が飲み込みにくいだけでなく、お口の中が痛くなる、虫歯になりやすくなる等様々な症状が起こります。唾液の分泌を促す「**唾液腺マッサージ**」を行い、美味しいお食事を楽しみましょう♪

### <唾液腺マッサージのやり方>

① 人差し指から小指までの4本の指をほほに当てて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわします。



② 親指をあごの骨の内側、柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5箇所くらいを順番に押します。  
(各5回ずつ)



③ 両手の親指を揃えてあごの真下から下を突き上げるように、ゆっくり、ぐーっと押します。



### <唾液腺マッサージって？>

唾液腺を刺激することで、唾液の分泌を促進するマッサージです。唾液を分泌する唾液腺の機能が低下し、唾液の量が減った方に効果的です。

- ★お口の自浄作用が働く
- ★口腔乾燥の方の口腔ケアがしやすくなる
- ★痛みなどの症状が和らぐ
- ★お口の周りの筋肉の緊張がほぐれ、お口が開きやすくなる
- ★食べること、飲み込むことや、会話がしやすくなる

### <食事前に行うのが効果的！>

お食事前に行うと唾液の分泌が促され、**お食事の為の準備が整ったお口**に近づきます。また、お食事中に**よくかんで食べる**ことで、唾液の分泌を増やすことができます。ゆっくりよくかんで、楽しみながら食事をするよう心がけましょう♪

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。  
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(▽)

### ♪♪OTC紹介♪♪ 【虫刺され用品】

#### ●●キンカン●●

- ★天然由来の成分で作られています♪
- ★痛み・かゆみを伝える神経を麻痺させる働きがありますので、痛み・かゆみの軽減に効果があります。
- ★かゆみや痛みの原因に作用する仕組みではありません。腫れの強い場合は**ムヒS**など

虫さされ  
かゆみ  
肩こり・腰痛



【内容量】55ml

#### ●●ムヒS●●

- ★のびがよくベタつかないクリームタイプです。
- ★スーッとした清涼感があります。
- ★かゆみや炎症を抑えます。
- ★ステロイドは入っていないので、安心してお使いいただけます。

虫さされ  
かゆみ  
かぶれ  
あせも  
しっしんに



【内容量】18g

### ♪♪食事療法レシピ♪♪

#### 【蒸し鶏となすとみょうがの甘酢和え】

##### 【材料】(2人分)

- 鶏ささ身 2本
- 酒 大さじ1
- なす 1本
- みょうが 1個

##### <A>

- 酢 大さじ2
- だし汁 大さじ2
- 砂糖 大さじ1と1/2



##### 【作り方】

- ① 鶏ささ身は耐熱皿に並べて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジで3分程加熱する。火が通ったらそのまま冷まし、完全に冷めたら細かく裂いておく。
- ② なすはフライパンで転がしながら表面を黒く焼き、水につけて皮をむいた後、1cmの厚さに切る。※フライパンが熱くなりすぎないように注意しましょう。
- ③ みょうがは縦半分に切った後、斜めにスライスする。

##### ♪ 1人分の栄養価データ♪

- エネルギー/99kcal

★こんな傾向の方にオススメ★  
**肥満・疲労回復**

##### ～レシピポイント～

たんぱく質が豊富で低脂肪な鶏ささ身と、低カロリーのなすの組み合わせは、ダイエットにお勧めです。みょうがの香りとお酢の酸味が食欲を刺激し、消化吸収



## 佐藤調剤薬局

延岡市中川原町3-36

TEL: 0982-21-1156

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK♪



facebook やってます

佐藤幹薬局