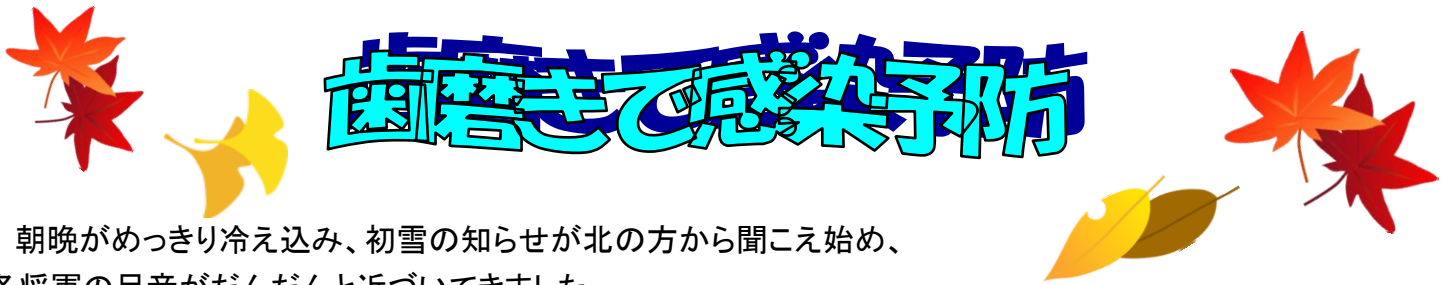


しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

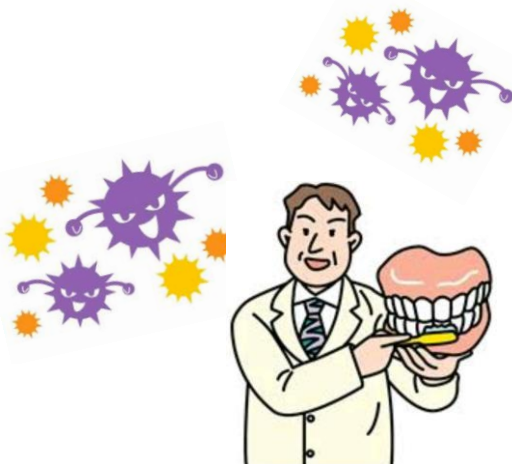
検索



朝晩がめっきり冷え込み、初雪の知らせが北の方から聞こえ始め、冬将軍の足音がだんだんと近づいてきました。

寒さと一緒にやって来るのが、インフルエンザの流行です。インフルエンザは罹患者の咳やくしゃみにより、ウイルスが放出され、それを吸い込んで感染します。感染力の強いインフルエンザの予防として、予防接種、手洗い・うがい、十分な栄養と睡眠が一般的です。意外と知られていない予防法が「**歯磨き**」での予防法です。インフルエンザウイルスは気道の粘膜に付着して増殖します。その粘膜にはたんぱく質の覆いがあり、ウイルスが容易に進入できないようになっています。ところが、口の中のプラーク(汚れ)内にある細菌が作り出すプロアテーゼという酵素が粘膜のたんぱく質を破壊し、ウイルスの進入を手助けしてしまいます。

つまり、口の中を長時間不潔にしておくと、インフルエンザに罹りやすい状態を招いてしまうということです。プロアテーゼを発生させないようにする為に、きちんと口の中を清掃することがインフルエンザの感染予防につながるのです。



インフルエンザ予防に効果的な歯磨き方法

- 1 朝起きたらすぐに磨く
- 2 寝る前もしっかり磨く
- 3 舌も綺麗に清掃する
- 4 歯と歯の間も清掃する
- 5 月に1度歯ブラシを交換する
- 6 歯石をとる
- 7 歯の治療が必要な場合はしっかりおこなう

これからは、いつものインフルエンザ予防に丁寧な歯磨きを予防方法としてプラスすることで、より高い予防効果が期待できます。

毎日の口腔内清掃は病気になりにくい健康な体づくりにつながります。



カルディ&無印良品 人気の鍋の素特集！



カルディ <もへじ 塩レモン鍋つゆ> 2~3人前 298円(税込)

レモンの爽やかな酸味と香りが素材の味を引き立てる、チキンベースのストレートタイプの鍋つゆです。薄切りの豚肉または鶏もも肉などと、白菜、もやし、きのこなど好みの具材を入れ煮込むだけ♪



カルディ <カルディオリジナル 旨辛鍋の素> 3食入り 216円(税込)

旨味・辛味・甘味を調和させた濃厚な鍋スープです。好みの具材と水を加えて煮込むだけで、ニンニクの香りたどよう旨辛鍋を手軽にお楽しみいただけます。



無印良品 <手づくり鍋の素 トムヤムクン鍋> 2~3人前 290円(税込)

ライム・レモン・唐辛子をつかった酸っぱくて辛いスープを、レモングラスで爽やかに仕上げました。しめにご飯や春雨を加えて楽しめます。



無印良品 <手づくり鍋の素 ビスク鍋> 2~3人前 290円(税込)

野菜の旨みとアメリカーナソースのコクを生かしたビスク鍋の素です。鶏肉や野菜などを加え、しめにチーズを加え、チーズフォンデュやリゾットも楽しめます。



かまくらクッキング☆ 切干大根入り松前漬け

<材料>



- 松前漬けの素(タレ) 1袋
- 味付き数の子
- にんじん 中サイズ 1本
- 切干大根 2/1
- 蜂蜜 少々
- 酒 少々

- ① 人参を少し太めの干切りにして、軽く塩をし5分程度置く。時間を置いた人参をサッと水で流しザルにあけておく。
- ② 松前漬けの素ザルにあけて熱湯を回しかけしんなりさせる。そのまま冷ましておく。切干大根は水で戻して30秒位茹で水に晒してしっかりと絞る。数の子は手で食べやすい大きさにして全ての具材をひとまとめにしておく。
- ③ タレは一度沸かして冷まします。タレの濃さは蜂蜜と酒で好みに調整します。冷めたタレと具材を合わせて半日ほど漬けると出来上がり♪ポリ袋に入れて空気を抜くとしっかりと漬かります！

