



6月に入ると各地から梅雨入りの便りが届く様になりますね(^)

ジメジメした日が続きますが、体調など崩していませんか？

これからの季節、冷たい飲み物が美味しくなってきますね！健康・美容のためにも今年は梅ジュースを飲んでみてはいかがですか？市販でも簡単に手に入りますが、これからの時期は生梅が出回る頃なので自家製の梅ジュースを作ってみませんか？梅ジュースには驚くべき効能がありますよ！

- ① **疲労回復**…クエン酸には筋肉疲労予防効果があります
- ② **肥満防止**…コレステロールの蓄積を防ぐ
- ③ **解毒作用**・血液浄化作用…食中毒予防、血液をサラサラにする効果
- ④ **整腸作用**
- ⑤ **美肌効果**…新陳代謝が活発になり肌のハリ・ツヤに期待できる
- ⑥ **高血圧防止**…梅に含まれる有機酸には、血圧を下げる効果がある



## 砂糖控えめな梅ジュースの作り方

<材料>青梅 1kg

てんさい糖 500g (一般的なものの半分の量です)

<作り方>

- ① 梅をきれいに洗って1個ずつ竹串などでヘタをとる(面倒な所はここだけ)
- ② お酢を大さじ3杯ほど(分量外)を梅に回しかけ、軽にかき混ぜた後、洗い流す
- ③ 1個ずつキッチンペーパーで梅の水分を拭きとり、保存用の容器に入れる
- ④ てんさい糖を入れて、蓋をして軽くゆする
- ⑤ 毎日軽くゆすって、梅がシワシワになった10日後～飲み頃！  
冷暗所で保管します

**炭酸水やお水で割れば美味しい梅ジュースの出来上がり！**

砂糖控えめなので、すし飯・マリネなどの調味料として使っても(^)v  
シロップが出来上がったら、梅は取りだして冷蔵庫で保存して下さいね！



これからの季節は  
かき氷のシロップ  
にしても美味しい！

## はま歯科医院

〒501-6224

羽島市正木町大浦79-2

☎&FAX : 058-394-4662

E-mail : [info@ham-dent.com](mailto:info@ham-dent.com)

URL : <http://www.ham-dent.com/>

診療時間：平日：9:30~13:00 15:00~18:30

土曜日：9:30~13:00 14:30~17:30

休診日：日曜日・祝祭日・木曜日

(祝祭日のある週の木曜日は診療します)

# 高齢者の口腔ケアが重要な理由

年齢を重ねるにつれて、以前は当たり前のようにできていた事ができなくなってしまう事があります

その一つが、自身の口の中の健康を保つことです！

高齢者の方には「口の中をきれいにするケア」のほかに、「口の中の機能を保つケア」も必要です。この2つのケアを合わせて「口腔ケア」と呼んでいます



なぜ、入院前に口腔ケアが必要か？

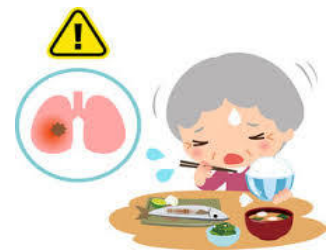


高齢者の方にとって口腔ケアは、様々な病気の予防にも繋がりますし、入院中や手術後の合併症を予防する為にもお口の状態をきれいにしておく事はとても大切です！

## 誤嚥性肺炎

人工呼吸器をつけるために気管に管を入れる時、細菌を含む唾液が原因で肺炎をおこします。

お口の中の汚れや細菌を減らすことが、予防につながります



## 心臓や血管の病気(心内膜炎)

口の中の細菌が血液の流れによって全身をめぐり心臓に付着すると、心臓の内膜や弁に感染症がおきる「心内膜炎」を発症することがあります

## 臓器の感染症(菌血症)

免疫力が低下していると口の中の細菌が原因で、さまざまな臓器に感染を起こす可能性があります



## 虫歯や歯周病の進行

手術や薬の影響で唾液が減少すると、口の中に細菌が繁殖しやすくなり

虫歯や歯周病が進行する事もあります

歯周病菌の刺激により動脈内に脂肪性粘着物が付着し、動脈硬化により脳卒中や狭心症、心筋梗塞の原因になることもあります

元気なうちから、  
「しっかり噛んで食べられるお口」を  
維持していきましょう！



お口の健康は全身の健康の入り口です！

担当：赤尾