

わは歯ニュース 号

今年も梅雨の時期がやってきましたね(*^_^*) 湿気も多くなりジメジメとしてすっきりしないお天気が続くと気分も下がり気味になります(>_<)

我が家は大量の洗濯物の行き場や、干す場所、臭いに今年も悩まされそうです…。毎年どう過ごそうか悩む時期…。今年はまだまだコロナで油断できないので映画やアジサイを見に行くのもなかなか…。『暇ヒマア～！』と言う子供達とどう過ごそうか思案中…。何かお薦めの過ごし方があれば教えてください！

そして、梅雨といえば梅の時期！

毎年、我が家では梅ジュースと梅酒を作ります！子供達に大人気ですぐになくなってしまいうので去年も何度も作りました！

梅酒は、一昨年はなんだか梅臭さが残ってしまいちだったので

去年はリベンジ！旦那さんにも好評で、飲みやすく臭みもないのですがつつい飲み過ぎて悪酔いしてしまう…と ^_^; 何事もほどほどに！ですね！



《梅ジュースの作り方》

☆材料

- ・青梅…1kg
- ・氷砂糖…1kg
- ・広口ビン 3L

☆ちょっと豆知識！

- ・青く硬い梅…梅酒、甘露煮、はちみつ漬け等
- ・中間の梅…梅酒、梅シロップ、梅みそ、梅ジャム
- ・黄色く熟した梅…梅干し、梅ジャム

あくまで目安ですのでお好みで好きな成熟度の梅を使ってください。

1. 青梅を水で洗います。

ボウルに入れて水で洗います。流水で洗うのがおすすめ。

2. 水気をふきとります。

カビを防ぐためにも水気はきっちり拭き取っておきましょう。

3. 梅のヘタを取ります。



水気をとったら、竹串を使ってヘタをひとつひとつ取り除きます。ヘタをとることで、エグ味がなくなりさわやかな味わいになります。

4. 冷凍庫で一晩冷凍します。

ジップロックなどに入れて凍らせます。青梅を凍らせることで梅の繊維が破壊されてエキスが出やすくなります。



5. ビンを消毒します。

ビンを熱湯で煮沸消毒し、よく乾かします。

6. 青梅と氷砂糖を入れます。

青梅と氷砂糖を交互にビンに入れていきます。



7 蓋をして冷暗所に置きます。

お砂糖が底にたまる溶けやすくなるように毎日ビンをゆするといいです。

1週間程でエキスはほぼ上がります。

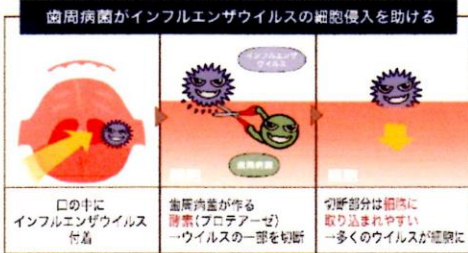
発酵しやすいので実を取りだして別容器に移して冷蔵庫で保管しましょう。



疲労回復にも最適です！是非試してみてくださいね！！

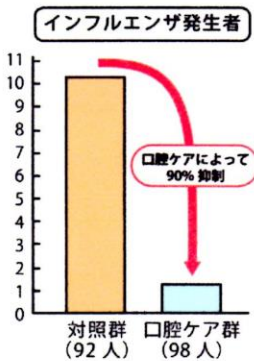
口腔ケアでウイルス感染予防！

『口腔ケア』は手洗い、うがい、マスクに次ぐ第4の感染予防法として注目されています。



高齢者の口腔ケアを行うことで、さまざまな病気の予防になることは知られていました。実は、インフルエンザなどのウイルス性感染症にも有効であることが科学的に証明されています。

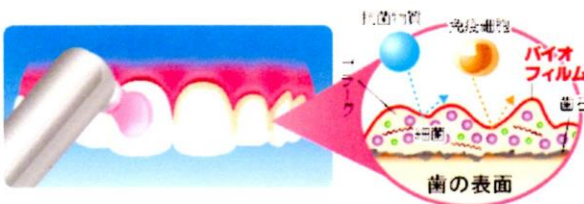
歯垢からはウイルス感染に大きな影響を及ぼす酵素が発生します。この作用でウイルスは粘膜を通過しやすい状態になり、細胞内で繁殖したウイルスがより周囲の細胞に拡散しやすくなります。そのためウイルスに対するバリアー機能が低下します。**従って歯垢を徹底的に除去することはウイルス感染に有効なのです！**



☆専門的な口腔ケアを行うことでみられる効果

1. 虫歯・歯周病の予防
2. 誤嚥性肺炎の予防
3. 唾液の分泌を促す
4. 口臭の改善
5. 味覚の改善
6. 認知症の予防
7. 心臓病や糖尿病の予防
8. インフルエンザ等ウイルス予防

口腔ケアをしっかり行うことで、ウイルスの感染・発症の予防につながるのです！



自宅でのブラッシングも、もちろん大切ですが歯医者さんで定期的に専門の機械を用いたプロケアを行ってもらう事も大切です！

口腔ケアをしっかりと行いウイルスに負けない体作りを目指しましょう！

〒501-6224

岐阜県羽島市正木町大浦79-2

TEL/FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-

URA <http://ham-dento.com>

診療時間

平日 9:30~13:00 14:30~18:30

水曜午後 14:30~17:30

土曜日 9:30~13:00 14:00~17:30

担当:垣見