

桜餅 三色団子 柏餅
 そよ風に 芽吹くみどりの 散歩道
 木蓮の 花びら白く 降ることく
 春が来て 花粉辛いのが マスクない
 夜桜や 川面にかかる 枝一本
 ちちちちチツ 光と遊ぶ 春きらら
 雨の日の うす紅ざくら ひときわに
 万回(満開)の 桜味狩り スイーツで
 春の風 運ばないでね アレルゲン
 ランドセル 今日で卒業 ありがとう
 桜色 娘のほっぺ おいしそう
 ああ寒い ぼーっとしたら 春が来た

影廣 小泉 植西 東野 朝日 事務長 院長 輝夫先生 阪口 寺田 安食 岩田

春は自然も美しく、出会いと別れの季節。そこで今月のスタッフインタビューは「春の俳句を詠もう！」です

風邪もインフルエンザも肺炎も?!

お口を清潔にして感染症対策!

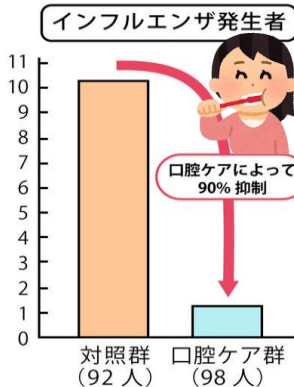


新型コロナウイルス感染症に対しては、一般的な感染症対策や健康管理を心がけるようにと発表されています。手洗い、うがい、そして栄養バランスと睡眠を十分に取ること。ここまではお馴染みの方法です。

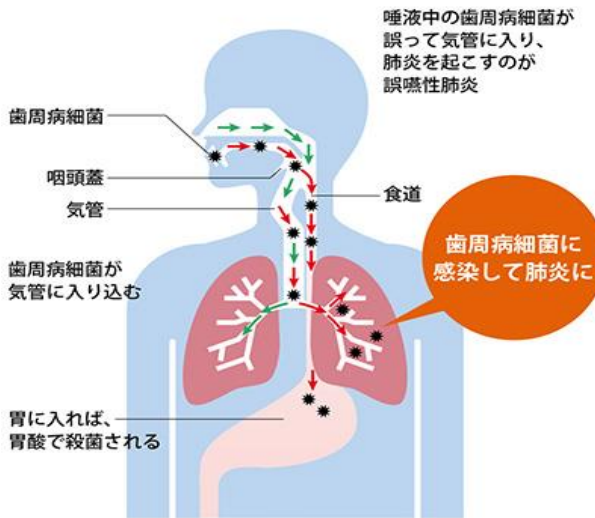
これにもう1つ追加したいのが「**歯磨き**」です!

近年の研究によって「お口の中を綺麗にして細菌を減らすと、ウイルス感染リスクが減る」ことがわかっています。逆に「お口の中に細菌がたくさんいると、風邪やインフルエンザのウイルスを手伝って、感染しやすいようにサポートしている」ことまでわかってきました。どうやら細菌の出す毒素や酵素が恐ろしいウイルスの誘導役をしているようです。

また、お口の中の細菌が誤って肺に入ると**誤嚥性肺炎**を起こします。



歯周病と誤嚥性肺炎



そこで! 歯磨き時に抗菌性のある**洗口液**の働きを上手に使うのがおすすめ。

お口くちゅくちゅモンダミン♪の**歯科医院専売「モンダミンプロケア」**はCPC配合で歯肉炎の原因細菌に対して優れた殺菌効果を有した洗口液です。



3つの薬用成分で歯ぐきを守る

- 出血予防成分 TXA⁺
- 抗炎症成分 GK²⁺
- 殺菌成分 CPC⁺



カンタンでおいしい! 「塩鮭とキャベツの蒸し鍋」

- 主材料 (2人分)
- 甘塩さけ...2切れ(180g)
 - 酒...小さじ1
 - キャベツ...200g
 - もやし...100g
 - しょうがのせん切り...1かけ分
 - 小ねぎの小口切り...少々
 - うま味調味料...140g
 - 水...50ml
 - 酒...大さじ2
 - ポン酢しょうゆ...適量
 - 七味唐辛子...適量

- 作り方
- さけはひと口大のそぎ切りにし、酒をまぶす。キャベツはザク切りにする。
 - 鍋に(1)のキャベツを入れ、うま味調味料をかける(6ふりほど)。もやしをのせ、うま味調味料をかける(6ふりほど)。さけをのせ、しょうがを散らす。
 - Aをかけてフタをし、火にかける。湯気が出たら弱火にし、10分ほど蒸し、火からおろして小ねぎを散らす。取り分けるところに、ポン酢しょうゆ、七味唐がらしをかける。

* 鍋のシメには「塩鮭とキャベツ茶漬け」がおすすめです。

熱湯または、ほうじ茶を注ぎ、お好みでポン酢しょうゆ、七味唐がらしなどをかけてどうぞ♪冷たいお茶でも、おいしくお召上がりいただけます。

今月のおすすめは、**モンダミンプロケア**
 ノンアルコールで希釈不要、お口の中全体をきれいに保ち、感染症対策を!
-通常870円 ⇒ 10%OFF税込783円!

