



# 歯っぴ〜ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科

〒599-8241 堺市中区福田868-1

TEL 072-239-1518

ホームページ 中区 西村歯科 で検索

## お口の細菌と新型コロナ



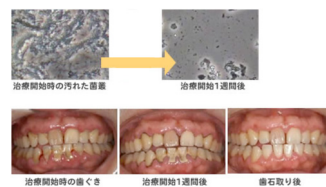
お口の中に悪い細菌が多い方は、虫歯・歯周病以外にも色々な病気にかかる危険性が高いことをご存じですか？ 例えば、動脈硬化、心筋梗塞、敗血症、糖尿病、皮膚炎などが言われています。

歯周病菌が原因で炎症物質が体内をめぐり、インスリンの効果を低くし、糖尿病を患いやすくなります。糖尿病になると体の抵抗力が弱くなります。肺炎になりやすくなる所以です。

現在感染拡大が続いている新型コロナですが、持病を持つ方は重病化するリスクが高いことが分かっています。持病とは、糖尿病・高血圧・呼吸器疾患、抗がん剤治療中の患者さん等が挙げられています。

歯周病のある方は、持病を持ちやすくなり、新型コロナに感染した際には重病化するリスクが健常者に比べて高くなるといえますね。

西村歯科では、顕微鏡を使ってお口の細菌を見ることができます。お口の中に歯周病菌など悪い菌が沢山いると分かれば、菌に合った抗生剤を処方することができます。備えあれば憂いなし、歯周病治療はお口の健康だけでなく、身体全体の健康を守る第一歩といえるのです。興味のある方は西村歯科までご連絡ください。



検査料金 1回 2000円(+税)



### 材料(2人分)

カットわかめ……………5g  
きゅうり……………1本  
本塩……………小さじ1/2  
味噌・砂糖・みりん 各大さじ1



## 今回の乾物

### カットわかめ

### 味噌わかめ

●栄養価(1人分)●  
エネルギー 67kcal  
塩分……………2.7g  
食物繊維……………1.9g

### 作り方

- 1 カットわかめは水で戻し、水気を切っておく。きゅうりは小口切りにし、塩をまぶしてしんなりしたら軽く洗って絞っておく。
- 2 鍋にカットわかめ・味噌・砂糖・みりんを入れて混ぜ、弱火～中火にかけて汁気がなくなったら火を止める。
- 3 器に1のきゅうりと2を盛る。

### OnePoint



カットわかめは使い勝手のよい乾物の代表格です。

ざっと水戻しして使えるので、常備しておくとお便利です。味噌汁の具だけでなく、ほかの料理にも使ってみましょう。