

クローバー エクスプレス

# Clover Express

KOGA DENTAL CLINIC  
こが歯科医院

北九州市小倉北区日明3-3-6 2F  
TEL093-581-9120

平成22年

5月号



「暖かい」を通り越して「暑いなあ」と思える日が出てきました。今月はゴールデンウィークがありますね。皆さんはどのような予定がありますか?帰省、レジャー、はたまた旅行?とても楽しくて仕方のない一週間ですが体調を崩したり、怪我をしたりしないよう思いっきり楽しんできて下さいね。そして思い出話をいっぱい作って我々スタッフにもその「ハッピー」な気分を分けてください。

みなさんが笑顔で来院されるのを楽しみにお待ちしております!

編集長:番戸平尚子

## こが歯科医院 NEWS!!

### お花植えをしました!

みはさんは、「こが歯科医院」の前やローソン前、駐車場前に花を植えているのが 私たちだというのをご存知ですか?「こが歯科医院」は北九州市で運営する「道路サポーター」に登録しています。先日もお花の植えかえをしました。その日はホカホカ暖かい日だったので、楽しくできましたよ!良かったら一度足をとめてじっくり見てみて下さいね!



私たちが植えました

### 「こが歯科ブログ」STARTです!

ついにこの春、「こが歯科医院」のブログが始まりました。スタッフが週替わりで担当し、新しい歯科ニュースや情報をお届けしていきます。普段見ることのできないスタッフの日常も恒問見れるかも...?! 毎週水曜日更新です。みはさんのアクセスお待ちしております。HPアドレスはこちら ↓

<http://koga-shika.kamu-come.com>

窪

## アンチエイジングライフ

### 紫外線対策で、元気なカラダをつくりませんか?

紫外線が気になる季節がやってきました。

シミやそばかすが気になる方も多いのでは?どうでしょうか?

さらに紫外線は、私たちの体を守っている全身の免疫力を低下させてしまうので要注意!

紫外線によるダメージを受けた細胞は、うまく病原体の侵入をキャッチできなくなります。そのため、敵である細菌やウイルスが入ってきて、スムーズに全身の免疫システムへ知らせることができなくなります。

### 《紫外線に勝つための免疫習慣》

- ① ポリフェノールなどの抗酸化物質を摂ろう  
トマトのリコピン、ブルーベリーのアントシアニン、緑茶のカテキンなどは活性酸素を除去し免疫力を高めてくれます。
- ② 乳酸菌を取り入れ免疫力アップ  
乳酸菌の種類のある乳酸菌の付いた食品で免疫力を高めてくれる作用のあるものがおススメです。
- ③ 好きだったこととしてストレス解消をしよう  
音楽を聴く、美味しいものを食べに行くなど自分に合ったストレス解消法を見つけよう。

### 4~9月の日差しに注意!



紫外線は固形に溶け込むと有害ですが、骨の形成に重要な「ビタミンD」の合成作用もあります。毎にこそバウンズが重要ですね!

院長 古賀 睦弘

# New! スタッフ紹介



春岡 節美です。  
 午後勤務にいます。  
 若いスタッフの皆さんに負けまい  
 ようがんばります。

## 今月の食べ物

「目に青葉、山ほととぎす 初鰹」というように鰹は5月が旬の魚です。栄養は良質なたんぱく質が豊富で、ビタミン群やビタミンDを多く含んでいます。特に血合いの部分には鉄分やタウリンの他、血液をサラサラにし、がんを予防する効果がある不飽和脂肪酸のDHA、EPAを多く含んでいます。

秋が旬の脂ののたまり鰹とは違い、さっぱりとした味わいの初鰹は、やはり「たたき」にするのが一番おいしいといわれています。

番伊平



## 大好きなお母さんへ

5月9日は母の日。日ごろの感謝をこめて「こが歯科医院」に来院されている子供たちにお母さんへのメッセージを書いてもらいました！

お母さん  
 いつもありがとう。  
 これからもよろしく  
 宮席 琴音

ママへ  
 いつもがんばって  
 くれてありがとう  
 これからもがんばってね  
 彩乃 聖樹

ママ  
 いつも  
 せわをしてくれて  
 ありがとう。これからも  
 おねがいね!!  
 あずきより

ママへ  
 いつもがんば  
 ばってくれて  
 ありがとう♡  
 80まはをより

おかあさんへ  
 いつもありがとう  
 これからもよろしく  
 お願いね  
 中山 悟

お母さん  
 ありがとう  
 中山 悟

お母さんへ  
 いつもお世話を  
 してくれてありがとうごさ  
 います。これからもよろしく  
 おねがいます。  
 一咲

お母さん  
 いつも  
 ありがとう  
 これからも  
 おねがい  
 します。

ママどう  
 ぶつえん  
 にかせ  
 てありがとう  
 はる

お母さんいつも  
 ありがとう♡  
 私、お母さんの事  
 大好き♡  
 大木大木お仕事  
 がんばってね  
 大木 彩喜

おとうさん  
 いつもありがとう  
 これからもよろしく  
 お願いね  
 小夏より

ママへ♡  
 いつも、おいしい  
 ごはんをつくって  
 くれてありがとう。  
 これからも、おいしい  
 ごはんをつくって  
 ね。小雪より

ありがとう  
  
 ゆずは

お母さん  
 いつもありがとう  
 う。これからも、  
 お仕事がんば  
 ばってね。  
 彩乃

ママへ  
 いつもお仕事や家  
 事をごんばって  
 くれて、  
 ありがとう。これ  
 からも、  
 がんばってね!!  
 小夏より

