

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
7月号

蒸し暑い日が続いてやがてダウン...という人も多いのではないのでしょうか。逆に学生の方はそろそろ元気を入れないと夏休みがもったいない!ですね。「こが歯科医院」スタッフも暑い中来院して下さる皆様のお話を聞いて、毎日暑さに負けず元気に頑張ります。

また、今月の「クローバーエクスプレス」もニュースタッフ紹介からお祭りの話まで元気いっぱいにお送りいたします!元気になるための「アンチエイジングライフ」や「今月の食べ物」もあるのでもう既に「ちょっぴりしんどいなあ...」という方はぜひ目を通して下さいね!

編集長 番戸平尚子

販売のご案内

「歯医者さんが作ったハロ-キティのチョコボール」の販売を始めました。

6粒入り100円

このチョコボール 甘味料 キシリトール 100% 使用しています。

キシリトールには 虫歯予防効果が たくさんあります。少し紹介しますと...

虫歯の原因となる「酸」をつくりません。
虫歯の原因菌である ミュー タンス菌のつくる ネバネバのプラーク(歯垢)をサラサラに変えてしまいます。
つまり、歯ブラシで落とすしやすく するのです!!

キシリトールは 砂糖と同じくらい 甘く、キティチョコボールも美味しいですよ。そして、キティちゃんの表情や仕草が一つ一つ違って、とってもカワイイです♡ぜひ お試しください!!

本谷 晶子

今月の食べ物



夏バテが気になる季節、そんな時はスタミナのある食材や辛いものはないかと考えがちですが、さっぱりとしていて夏バテ予防になる食材があるのです。それは オクラ!

オクラは納豆など良質なたんぱく質と一緒に食べると夏バテになかるといわれています。

食物繊維がごぼうより豊富で、またネバネバ成分のムチン、パクチン、カラクタンは胃の粘膜保護や整腸の作用があります。夏はどうしても栄養がたよりがち...。そんな時に栄養豊富な夏野菜オクラを食べると良いですよ!!

番戸平尚子



こんにちは!!
今日の「はっ」とする話は...
待合室には 熱帯魚の水槽が二つあるのですが、患者様が眺めている、しゃる姿をよくお見掛けします。こが歯科では、水槽のメンテナンスを定期的に行っているのですが、新しいお魚が入っていると気付いて下さる方がとても多く、驚いています。「このお魚キレイだね〜」とか、また待合室ではアロマをたいているので、「この匂いすごく好きなんよ〜」とか、声を掛けて下さる方も多く、そういった声を聞くと、とても嬉しく思います。これからも患者様の過ごしやすい空間を作りたいと思います!!



山田

ホッとしたお話

祇園祭

7月の祭りといえば祇園祭ですが、福岡県では博多を必須に戸畑、小倉、黒崎、八幡等各地にたくさん祇園祭があります。中でも博多祇園山笠、戸畑祇園大山笠、小倉祇園太鼓は福岡三大祭として有名です。博多の祇園は7月初めから福岡市内に背の高い山笠といわれる神輿が飾られ、7月15日早朝4:59に行われる「追い山」は全国的にも有名です。戸畑祇園はちょうちん工作、太鼓太山笠が区内を練り歩くので圧倒されるものがあります。そのちょうちんの数は309個でなんと高さ約10m! 光のピラミッドと称されています。小倉の祇園は映画「無法松の一生」で全国に名を広げ世界でも映画が認められているため、そういう意味では一番有名なのではないでしょうか。太鼓の音が後重にも重なる時、思わず時間を忘れて見入ってしまいます。こら3つは全て祭りの日程が違うため、3つとも足を運ぶのも良いのではないのでしょうか。

日程: 博多 7/9~15日 (追い山 15日4:59~) 戸畑 7/23~25日
小倉 7/16~18日



番戸平尚子

スタッフにききました

祭りの屋台といえば!?

- 1 やきとり 3名
いい匂いに誘われる
- 2 めたあめ
金魚や亀すくい
ばいまま
かき氷
以上各2名
小倉の思い出です
今も食べてます!!
屋台に欠かせません!!
屋台限定の味は試す価値アリ!

お祭りに欠かせないのが屋台。にぎやかと思わせる屋台は最近珍しいものも。スタッフにアンケートをとるとバーベキューにまよりました。屋台でしか買えないものもあり、中には「祭りに行くときは必ず買う」という人も。つい買って「もう屋台のものですがみなさんは何か好きですか!？」

番戸平尚子

歯科助手の池田歩夢です。元気いはい愛付とお遊覧に行きますので、お掛け下さいね!! 宜しくお願いします。

歯科助手の青山新子です。みなさんは子供の時、どんな歯の抜き方をしていましたか? 私は糸でした... 歯に糸を結ぶ片方はドアノブに... 見事に一発で抜けますが、お父さまは痛が、たどる、お母様にお願いします。



New! スタッフ紹介!

アンチエイジングライフ

若さの元『ビタミンC』

ビタミンCの最大の役割は、皮膚や関節に必要なコラーゲンの生成です。コラーゲンの生成は肌ハリを与えるだけでなく歯ぐきの健康にも関係しています。コラーゲンが十分に生成されていないと少しの刺激でも毛細血管が傷つき出血してしまいます。

次にビタミンCは体内に発生する活性酸素を速やかに消去する抗酸化作用があり、ビタミンEと協同して体の老化やガンなどの生活習慣病を防ぐ効果があります。又、日やけによるシミ、ソバカスもビタミンCを多量に摂ることで緩和できるといわれています。



<ビタミンCも多く含む食品は?>

ビタミンCは野菜や果物に多く含まれ、肉などの動物性食品や穀物ではほとんど摂ることができません。ビタミンCは1日に野菜350g以上、果物200g以上の摂取(ビタミンCとして100mg)が必要といわれています。

1日の目安量(100mg)

ビーツ	132g(4コ)	レモン	200g(4コ)
トマト	500g(2コ)	みかん	286g(4コ)
ブロッコリー	83g(5枝)	いちご	161g(11粒)
キャベツ	244g	柿	142g(1コ)
	(せり切り6人分)	キウイフルーツ	145g(2コ)

タバコを1本吸うと体内のビタミンCが25mg(レモン1個分)減ってしまいます。タバコを吸う人はより多くのビタミンCの摂取が必要です。院長 古賀睦弘