

ビールやアイスがおいしい季節となりました。暑い中、外出した後や夏休みで思いっきり遊んだ後はキンと冷えたものがとてもおいしいですね！また、花火やプールなど風流な遊びがたくさんあるのもこの季節。お仕事や勉強もいけれど、時々そんな気晴らしもいいのではないのでしょうか。しかし、その反面水の事故が多いのでみなさん気をつけてくださいね。「こが歯科医院」のスタッフは暑さにも夏バテにも負けず頑張っています。ちょっと夏バテ気味...という人は是非我々から元気をもってくださいね！

編集長 番戸平尚子



私達スタッフやホッと和む時—それは、受付や診療室でみなさんと何気ない会話ができる時です。ほんの少しの会話でも、言葉を交わして親しくなれると、ホッと嬉しい気持ちになります。

中には歌や絵などご自分の趣味のことを教えてくださったり、**秘**ダイエット法を伝授して下さる方もおられ、毎日たくさんのステキな情報をいただいています。

先日、「このニュースレターはいつも旬の話が つまっているから、毎月楽しみにしています。友達にも見せているんですよ。」というとても嬉しいお声をいただきました。

これからもこのニュースレターを含め、みなさんとの温かいコミュニケーションを大切にして、より親しみやすい歯科医院作りに励みたいと思っています。

ホッとのお話

窪

夏休みお助け!! 自由研究

— むし歯のお話 —

突然痛み出し、ほうっておくとどんどん痛くなるむし歯。むし歯は自然に治ることのない病気なのです。では、むし歯はどのようにして出来るか、慣れ進んで説明します<むし歯が出来るまで>

- (1) 口の中には100種類以上の細菌がいます。中でも「ストレプトコッカス・ミュータス菌」が代表格で、甘いものが大好き。口の中に食べかすが残っていると、その糖分を思う存分食べて繁殖します。
- (2) こうして出来た細菌の排泄物、老廃物がたまり「プラーク」といわれる白くてネバネバしたものがつきます。
- (3) 口の中の食べかすが細菌によって分解されて酸が作られます。この酸が歯のエナメル質を溶かしてしまいます。
- (4) 歯が溶けて穴があいた所がむし歯なのです。



背山

今月の食べ物

夏野菜はいっぱいありますが、8月号は**トマト**を紹介いたします。最近健康に良いと注目されていますが、有名なのが**トマトの赤みの成分である「リコピン」**です。これは抗酸化作用があるといわれています。また空腹時に1~2個食べることで、**「ルチン」という成分が「ビタミンC」とともに**血圧を下げてくれます。そして脂肪などの消化を助ける成分**「ビタミンB6」**が含まれているので肉料理のときに生のトマトを食べると胃の負担を軽くしてくれます。最後に、トマトは**「ビタミンH,P」という変わった成分も入り、美肌効果に最適!**トマトジュースも良いですが、ヨーグルトと混ぜてパスタにしても効果バツグン!です。お。番戸平



我が家のペット

我が家で飼っている猫を紹介します！名前は蓮(れん)といい、とてもワガママで鈍くさい猫です。まず、猫はどんな体せいで落ちてもしっかりと着地できるといいますが、蓮はそのまま落ちます…。だから頭を打つことも、また、寝相が悪く、気がついたらすごく変な形でバキをかいて寝ています。とても乱暴者でよく私の腕に傷を負います。なので私の腕に傷があれば「また猫にやられたんだなあ」と思って笑って下さいネ！とても気まぐれな猫ですが、夜は一緒に寝る甘えん坊さんです。可愛くて仕方ありません！

番戸平



「キラキラの声」ありがとうございました！！

私たちが、もっとも片反王様から言葉を
 4号合室に提示させて頂いてありがとうございます。
 このお力頂いた皆様、本当に有難うございました。
 私たちの頑張り之源「キラキラの声」これからの
 募集しておりますので、是非、お聞かせ下さい。



いつもキッズコーナーの壁の掲示板
 を楽しみにしています。季節の行事などに
 変わるので、子供も楽しみにしています。
 先生方や園生さんには、子供の成長を
 見ていて嬉しです。今日は、
 "背が伸びたね"と言われました。

木下田

スタッフに聞きました！！

花火大会の穴場スポット



三也田

わっしょい百万夏まつり
 リバーウォーク隣の七夕の
 橋。花火がキレイに見え、
 人も少ないですよ！

村田



若戸大橋花火
 大里西の渡し場は
 人は多いですか？
 とてもよく見えて
 もキレイです！



福泉

わっしょい百万夏まつり
 リバーウォークのレストラ>窓側
 なら食事を楽しめてGood!
 大切な人と行くなら予約
 必須！！です



番戸平

関門海霧花火
 大里西部公民館前
 花火を下に見下ろせて
 人は全くいません！

わかばくらぶからのお知らせ

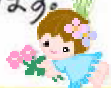
「わかばくらぶ」とは「12才で おし歯
 0(ゼロ)！を目指す」為の小学生以下の
 子供達を対象にしたクラブです。

「わかばくらぶ」では 7月20日(水)~9月4日
 (土)まで「お絵かき」と「なぞなぞ」の
 イベントを行います!!
 参加してくれた お友達全員に 景品を
 プレゼントします。

また「お絵かき」に参加してくれた
 お友達の中から 優秀作品(3名)を
 選び、後日 素敵な商品を差し上げます!!

「なぞなぞ」の問題は キッズルームに
 残っていますので、大人の方キ
 ぜひ 答えを 考えてみてくだ
 さいね。意外と難しいですよ。
 沢山の ご参加 お待ちしています。

本谷



院長先生はどこだ!?

もうすぐ午後の診療が始まるよ。
 なのに院長先生がいなくなっちゃった!
 どこにいるのかな?一緒に探してね!

フッフ...

みつけられるかな?

