

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



皆さんこんにちは。こが歯科医院院長の古賀睦弘です。
先日、「テルマエ・ロマエ」という映画を観に行きました。この映画は、古代ローマ帝国時代の浴場設計士が、現代日本にタイムスリップしてきて、そこで見た、現代日本の銭湯や家庭のお風呂の知識を、古代ローマ帝国時代に持ち帰り、再現して、当時のローマ皇帝「ハドリアヌス帝」から高い評価を得るというストーリーで、それがとてもコミカルに描かれたマンガを実写化した映画でした。高校時代に「世界史」で習った、「ローマの五賢帝時代／パックスロマーナ(ローマの平和)」が、今までは想像でしかなかったのですが、それがみごとに再現されていたので、「なるほど、そうだったんだ。」と思え、歴史好きの私にとっては、とてもおもしろかったです。
もちろん、世界史を知らない人も、大笑いできるとっても楽しい映画だと思います。笑えて、歴史も学べるという、一挙両得のおすすめの映画です。
今月は「宇宙兄弟」を観に行こうと思っています!!

こが歯科医院 院長 古賀睦弘

教えて!! 衛生士さん

歯周病は自分でも分かりますか?

成人の8割は歯周病を持つと言われていますが、実は気づかない人がほとんどなんです。ですから、歯周病になるとわからないうちに自分の大切な歯を失うことになってしまいます。さっそく次の7つのポイントをチェックしてみましょう!!

- ① 歯ぐきが腫れて赤くなっている。
- ② 歯ぐきから出血がある。
- ③ 常に口臭がある。
- ④ 歯と歯の間に隙間ができてきた。
- ⑤ 歯ぐきがやせて、歯の根っが見えてきた。
- ⑥ 歯がグラグラしている。
- ⑦ 歯ぐきがどことなく痛い。かゆい。



1つでも該当するところがあれば歯周病があると思って良いでしょう。まず、鏡を使ってお口の中を見てみましょう。 堂領 舞

今月の食べ物

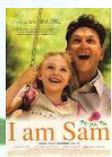


今月は「たけのこ」を紹介しま!!
旬のたけのこは、やわらかくて、えぐみも少なく歯ごたえも良くて、どこも食欲をそそるものです。栄養価からみてもタマネギやキャベツに匹敵する良質な炭水化物、タンパク質、脂質、さらにビタミンB1、B2、また美容にも効果があるといわれる繊維をたっぷり含んでいます。
たけのこは「朝掘りおい」と言われるように、鮮度が命! 切り口が純白でみずみずしいものを選びましょう。掘ってから日置がたつほどえぐみが出るので、できるだけ早くえぐみを取り除きます。やわらかいお肌は食べ物に、お肌は歯の健康にも関係しています。真ん中あたりは煮物に、かたまりは刺身で炒め物にしましょう。 財前 晋美

おすすめ映画

「I am Sam」(アイ・アム・サム)

私の大好きな映画のひとつ、知能障害を持つ父親サムとその娘ルーシーとの親子愛を描いた感動作です。
ワオになったルーシーは、サムの知能年齢を越えてしまいます。幸せに暮らしている2人でも、ルーシーの成長に心配した社会は2人を引き離し、ルーシーは施設で保護されることに……。また一緒に暮らせるように、さまざまな困難を乗り越えていく中で、同様に2人の親子愛の深さに気付かされていくのです...
バックには、ビートルズの曲が流れていて、何度見ても泣ける映画です。



谷口 優美



ドクター増田の

歯科講座

今回は **口腔乾燥症** について説明したいと思います。
口腔乾燥症とは、**唾液量の減少**により、お口の中が乾燥し、**状態**のことです。
症状としては、**口が渇く**、**口の中がネバネバする**、**舌がピリピリする** など程度も様々です。
原因として、**以下**のものが挙げられます。

- ① 加齢に伴う唾液量の減少
- ② 薬物の副作用によるもの
- ③ 糖尿病
- ④ ストレスによるもの
- ⑤ シェーグレン症候群などの唾液腺疾患によるもの
- ⑥ 口呼吸

口腔乾燥症により **唾液量が減少**すると、お口の中の不快感だけでなく、**唾液による洗浄作用が低下**し、その結果、**虫歯や歯周病になりやすくなる**といえます。
口腔乾燥症の治療は、**専門の医療機関と連携し、**行っていく事が可能ですので、**お口の中の乾燥状態が気になる方は、是非スタッフに声をかけて下さい。**

おすすめデンタルグッズ

お口の中をスッキリ爽快に

薬用マウスウォッシュ

今回、私がおすすめする商品は、当院の治療でも使用している **「コンクールF」** です。
お口の中をスッキリさせるだけでなく、**むし歯の発生および進行予防、歯肉炎の予防、歯槽膿漏の予防、口臭の防止**などにも効果があります。使い方は簡単です。コップに水を入れ、**コンクールFを数滴たらし、よくかき混ぜて使ってください。**

当院のスタッフも**歯みがき後に必ず使っています。**ぜひ一度、お試して下さい。
お口の中が本当にスッキリしますよ!!

高松 遼



ホツとするお話

最近 テレビで、男性7人組アイドルが、**ガムをかんで口から「シーハー、シーハー!!」と光線を出すCM**があるのですが...
私の娘(3才)は、スーパーで買い物をして、**いる時にそのCMのガムを見つけ、珍しく欲しがるので買ってあげました。**(普段は、**歯のためにキシリトール100%のガムを食べています。**)
娘は、そのガムを口に入れるなり私に向かって**「シーハーハー!!」とCMのように光線を出そうとしました。**そして首をかしげて**「なんで? 光が出らんのか?」**と不思議そうに娘...!!
本気で**光線を出すつもりだったんだ**あなんて**純粋なんだろう**と思わず、**いかにホッコリ**となりました。
その後、娘と二人で**「シーハーハー!!」**と**見えない光線を出しあい**こして遊びました♪
米田 紀子



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | |

9日は院内研修の為、3日、4日、5日は祝日の為、**休診させていただきます。**