

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



6月に入り、梅雨の季節がやってきました。沖縄地方では、平年より11日去年より2日早く、一足先に梅雨入りしました。

この季節は、農作物にとって貴重な雨を降らせ、秋の実りをもたらしてくれますが、気圧の低下と温度や湿度の上昇に伴って、不快指数は高くなり、様々な身体の不調が起こりやすく、一年のうちでもっとも体調を崩し易いと言われています。そこで、健康には、普段よりも気を配る必要があります。



朝夕の気温差が激しいこの時期、屋間の暑さに耐えきれず、エアコンの電源をすぐに入れてはいませんか？エアコンは、私たちの快適な生活のために必要なものですが、反面、暑さや不快さに対する抵抗力を低下させているそうです。エアコンの設定温度が低すぎると体調を崩しかねません。

やたらとエアコンを稼働させて涼しさを求めるのではなく、外気との温度差を5℃以内に抑え、設定温度は28℃が省エネからも理想的と言われていますので、エアコンの温度設定をいつもより少々高めにし、除湿や部屋の風通しを心がけることで、梅雨の時期を快適に過ごしましょう。

とはいえ、梅雨を嫌な季節と暗い気持ちで過ごすのではなく、お気に入りの傘を片手に、色鮮やかな紫陽花を楽しんで気分転換するのも良いかもしれませんよ。



## こが歯科医院 NEWS!!



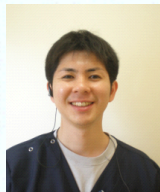
今回は「こが歯科医院」が行っている「動物サポーター」というプロジェクトについてご説明します。皆さんは「利津の森公園」に行かれたことはありますか？現在「利津の森公園」には約100種類、全部で500頭の動物がいます。この動物たちのエサ代は年間約200万円!!もかかるそうです。こが歯科医院では、そのたくさんいる動物の中でも、“レッサーパンダ”のエサ代の支援をしています。これからの世々の子どもたちにも、楽しく楽しく楽しんでもらうために…

こが歯科医院も微かながら支援させて頂いています。



山田香糸

## NEW スタッフ ☆



みなさん こんにちは!

4月からこが歯科医院の一員となりました、歯科医師の田嶋（タカモリ）です。

まず始めに自己紹介をしたいと思います。

生まれは福岡県小郡市、出身校は九州畜科大学です。背は小さいながら、特技はバレーボールです。趣味は相撲観戦で、ファン歴は長く、叫び出しと同時に力士の出身地と部屋名が言えます。

日々の診療では、一人一人の患者さんと向き合いながら、その方に合った最良の治療を提案としています。お困りごとや相談ごとなどありましたら、気兼ねなくご相談下さい。

# 教えて！！衛生士さん

「免疫カアップ」で口も体も健康に！  
 もくろ月ですね。4月から仕事や生活に変化があった方は、  
 新生活にも慣れてきたこの時期に、ドッと疲れが  
 出て体調を崩しがちです。実はこの不調の原因の  
 ひとつは、「免疫力」の低下なのです。  
 免疫力を高めるには…バランスのとれた食事、  
 十分な睡眠、適度な運動など。



でも、何かと忙しい生活の中では難しいですね…

「そこで」注目したいのが、母乳由来の乳酸菌  
 「L.ロイテリ菌」配合サプリメントです。

「L.ロイテリ菌」はロイテリンという天然免疫物質を  
 出して免疫力を強化する作用があります。  
 他にも、  
 ・歯周病菌、虫歯菌の発育抑制  
 ・歯肉炎の緩和 ・ヒロリ菌増殖抑制  
 ・歯垢(プラーク)形成の抑制  
 ・乳児歯痛「夜泣き」の改善 等々

患者様の全身の健康を  
 考える「こが歯科医院」では  
 「免疫カアップ」の提案も  
 させていただきます。  
 詳しくはスタッフへ  
 お問い合わせください。  
 米田 紀子



10錠入り ¥1,000-  
 30錠入り ¥3,000-

## おすすめデンタルグッズ



〈お母さま!! 必見ですよ♡〉

今回のおすすめグッズは、フッ素配合スプレー「レビゴ」です!

乳酸菌1本から、安心してお使いになれますよ! フッ素のはたらきで、歯のエナメル質に  
 作用し、むし歯に負けない丈夫な歯にします。むし歯原因菌の作る酸を抑えて、むし

歯を予防します!! 使い方は、歯、歯ブラシをよく歯をみがき、まじれを落してから、

口の中をスプレーし、歯を磨きましょう! 口呼吸が必要は、ありません! 大人も使えますよ\*\*

わが子にレビゴの香りがして、おやかな使用感です。お子様の大切な歯を守ってあげて下さいね~



歯磨剤(液体)  
 「レビゴ」

歯科衛生士\* 野村 博美

## 私の趣味ノート

私の趣味は 写真を撮ることです。最近、  
 「料理」も趣味だと言うようにやりたいと思い、  
 時間を見つけては レシピ本を片手に 新しい料  
 理にチャレンジしています。今年に入、こちらは、料  
 理が得意な友人に、月に1度 料理教室を開  
 いてもらっています。習っている時は 簡単そうに  
 見えても、いざ自分一人でやってみると、倍近く時  
 間がかかるので、まだまだ作業が足り  
 ないなと思います。でも 料理は じつと  
 とって おもしろいので 引  
 続きがんばりたいです。



窪 目季代

## 6月診療案内

月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

13日は院内研修の為、休診させていただきます。