

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

H25年
8月号



こが歯科医院
NEWS!!

PMTC 講習会

皆さんは「PMTC」という言葉を聞いた事がありますか? PMTCとは、P(プロフェッショナル)M(マニュアル)T(トース)C(クリーニング)の略で、簡単に言うと、専門的な機械を使って、歯のお手入れ、ケアをしてくれることです。先日外部から講師をお呼びして、PMTCの講習会が行われました。講習会では、機械を使って歯をツルツルにする治療や、お口の筋肉、歯ぐきのマッサージなどを学びました。講習会は今後先予定されていますので、学んだことをこが歯科医院の患者様にも、しっかり還元出来るように、これからも勉強していきたいと思っております。 山田春織



夏の思い出



いよいよ本格的な夏の到来!かと思ってしまう最近の猛暑ですが...皆々お元気で過ごされたか? 私は結構嬉しく、汗をガンガン出すことに生きていくを感じている! ちよと変ですか??

大好きな夏の思い出は、小倉と真夏体面に海でのスイカ割りや早朝のカブと虫採りなど、毎日がワクワクする冒険の連続でした。やっぱり男子たちの中では大橋でした。

少し大人に憧れていた中学生の頃は、とてもステキな思い出があります。初めて浴衣を着て、アツアツ髪とちよびりのお化粧をして、~~材料~~はながら花火大会に行ったことを思い出します。もちろん、ひとりではありませんよ。フワ。

世界中のなかで、一番自分が幸せだなぁ♡と感じてくれたもんね。(笑) 普段とは違う美しい(?)身だしにお揃いが揃えば、ちよがなく好カアツアツ! 今年は、大人の色気で大好きな夏を乗り切ろうと思います。♪~ 財前



おすすめデンタルグッズ

みなさんこんにちは!! 暑~い夏☀️ いかにお過ごしですか? 子供たちは夏休みに入りましたね 😊 甘いお菓子が大好きな子供たちですが... お菓子を食べたあとは歯みがきも頑張りましょう!! ということで、今月のオススメグッズは **ピカキッズ** です♪ (子供用の歯みがきペースト)



このピカキッズは低発泡なので、長い時間歯みがきできます。

更にキシリトールも配合されているので、まだやわらかい乳歯や生えたばかりの永久歯を、むし歯になりにくく、健康な歯にしてくれます。



今月は、このピカキッズ

25% OFF

通常価格 890円を ➡ **670円** で販売します!!



この機会にぜひ
お試しください😊



ドクター田嶋の

歯科講座

もしかして歯周病!?



「あなたは歯周病ですか?」ときかれた時、多くの人は「分からない」と答えると思います。歯周病は歯ぐきが増れたり血が出たりすることから始まり、次第に歯を支える骨までとけて、最後は歯が抜け落ちてしまう恐ろしい病気なのですが、多くの場合、その進行は非常にゆっくりで痛みを伴いません。ですから、気がつかないうちにひどくなっていることもよくあります。

ではどうしたらよいのでしょうか? 歯周病は、お口の中の汚れにちなみ、歯周病菌によって引き起こされます。ですから、毎日の丁寧な歯みがきやフロスで清潔にすることが第一です。さらに定期的に検査をうけることが大事だと思います。

左に歯周病セルフチェックリストを掲載しています。いつでもあてはまれば「歯周病の疑いがありますので、早めに治療されることをお勧めします。また、あてはまらない方も、お口の健康を保つために、ぜひ定期的に「クリーニング」をうけられて下さい。 田嶋義博



歯周病セルフチェックリスト

項目のあてはまるものに✓してみましよう

- 歯肉がムズムズしてかゆい
- 歯が浮くような気がする
- 歯肉が時々赤く腫れる
- 歯みがきをすると出血する
- 最近定期健診を受けていない
- 歯石が気になる
- 口の中がネバネバする
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯肉を押すと血や膿がでる
- 口臭が気になる
- 歯が長くなったように見える
- 歯がぐらぐらする
- 歯並びが悪くなったような気がする

よい歯と食育



食物繊維の多い食品を食べると、よく噛む事にし、歯の表面が清掃され、唾液分泌促進せ、アゴが成長し歯並びが悪くなるのを防ぐ効果が期待でき、又、むし歯になりにくくなります。

～野菜たっぷりミートボール～ (2人分)

(材料)

合びき肉	200g	水	1 cup
塩・こしょう	1/2	マヨネーズ	大3~4
パン粉・牛乳	各大2	ウスターソース・酒	大2
(A) 玉ねぎ・人参	1/4コ	(B) おろし、砂糖	大1
れんこん	1/2コ	顆粒コンソメ	小1/2
ごぼう	1/8本	しょうゆ・バター	小1

1. (A)は、粗みじん切りにし、レンジで1分加熱し、冷す。
2. 合びき肉に、牛乳に浸したパン粉、①塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。
3. フライパンにサラダ油をひき、②を丸めて入れ、軽く焼いたら取り出す。
4. 鍋に(B)を入れ煮立たせる。③を加え、トロミがくままで煮詰めて、できあがり。 ☆谷口優次

わかばくらぶからのお知らせ

ただ今、小学生以下のお子様を対象に「お絵かき大会」を実施しております。テーマは「夏休みの思い出」です。優秀作品には、素敵なプレゼントがありますよ～☆皆さん奮ってご参加下さい!!

ホッとのお話

先日友人の結婚式で、地元の三重県に3ヶ月ぶりに帰省しました。今回2日間お休みを頂き、土・日・月の3日間、地元でゆっくり過ごすことができました。実家では母の手料理や祖父と祖母が養殖しているカキをたらふく食べ、何気ない会話をしている時間がとてもホッとしました。北九州と三重でなかなか頻繁にはり帰れないのですが、帰った時は家族団欒の時間を大切にできるようにしています!! 今回もとても有意義な時間を過ごすことができました。とても楽しかったです😊



黒崎 梓

8月診療案内

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31

7日・16日午後には院内研修の為、13日・14日・15日はお盆の為、休診させていただきます。