

### 入園・入学・入社おめでとうございます！

4月はポカポカ陽気でおもわずあくびが出てしまいそうですね。でも反対に、ご本人や御家族の方の環境が新しくなりドキドキしている方も多いのでは？そんな時は「こが歯科医院」へ足を運んでみてはいかがでしょうか。アロマと軽快な音楽、私たちの笑顔で少しでも気持ちが和らいでくれればいいなと思っています。

編集長：番戸平尚子

### 今月の食べ物

今月の食べ物は魚周(たい)です。春・夏にかけて産卵するので、その前の冬から春、特に桜の季節がおいしい真鯛は「桜鯛」とも呼ばれています。

青魚ではありませんが、同じくらいEPAやDHAが多く、血中コレステロールや中性脂肪を低下させる作用がある他、抗がん作用、免疫アップも期待できます。

たんぱく質な味なので調理しやすい旬の魚周。みなさんはどのようにして食べるのが好きですか？

番戸平

### お花見スポット

スタッフにオススメのお花見スポットを聞きました！

村田

夜宮公園(戸畑)  
人が多すぎず  
ゆったりできる穴場です

山王公園(福岡市)  
たけなとしてたくさんの人教がいても  
場所を確保できます。  
意外に人もいません！

福泉

森林公園  
(安部山)  
たくさんの桜と人で  
にぎわっています  
みなさんご存知の  
スポットですが...

山本

福岡城(福岡市)  
いろんな種類の桜が  
あり、歩くだけでも楽しめます  
人が多いいのが難点...

番戸平

### 教えて！！ 衛生士さん

Q. 炭酸飲料ばかり飲み続けていると歯が溶けてしまうっていうのは本当？

A. 糖分が多いたけでなく、酸が歯を攻撃する(溶かす)ので本当です。子供には与えないように、大人もなるべく控えるようにしましょう。

待合室に「デンタルQ&A」コーナーがあるのをご存じですか？患者様からの質問やぜひ知っておいていただきたいこと等、いろいろな情報をお伝えしていきますので「楽しみにしていてくださいね。」  
米田

### 「キラキラの声」お聞かせ下さい

あなたが「こが歯科医院」に対しての「こが良かった!」「こんなことがうれしかった」など、喜びの声「キラキラの声」を大募集しています。いただいた声は、私たちの励みになり、もっと元氣張ろうという気持ちの原動力になります。また、いただいた中から毎年にあなたから届いたお声の方のコメントを、スタッフのお返事と共に待合室に掲示させていただきます。よろしくお原真い致します! 山田 香織

### 販売物の案内

ご家庭でできるフッ素「ホームジェル」をご紹介します。「ホームジェル」は体に優しく安心な「フッ化第一スズ」入り。毎日使うと虫歯の発生と進行を98%抑えることが世界的に認められています。使い方は簡単!! いつもの歯みがき後にホームジェルで歯にいきわたるようにみがき、うがいやすすぎをせずに軽く吐き出す程度。30分は飲食をひかえてください。毎日使って丈夫な歯になり、強い歯に!!  
本谷 6種類 各787円



# New! スタッフ紹介



窪 睦代です。  
午後勤務しています。  
笑顔でがんばりますので  
宜しくお願いします。



# おすすめDVD「The Sting」

主演：ロバート・レッドフォード、ポール・ニューマン  
これは1973年に公開されたアカデミー賞取得映画です。物語は1936年、ロバート・レッドフォード演じる「フッカー」が仲間と共にお金をだまし取る  
ところから始まります。しかし実はこのお金は  
ギャングの資金でした。気がいた時にはもう遅く、  
仲間の一人は殺され、フッカーも命を狙われます。  
フッカーは仲間を殺した復讐心に燃え、  
紹介してもらったポール・ニューマン演じる「ゴボフ」  
と共にギャングのボスから大金をだまし取る...  
という物語です。何度もドンデン返しがあり、片時  
も目が離せません。見ていてドキッとする  
映画です。ぜひ一度見てみて下さい。

番平

# 器具紹介

このコーナーでは、みなさんが「ここが歯科医院に通っていて「これ何?」「何に使うの?」  
と思われるナゾを解決します。

今回は、「口腔外パキューム」です。時々、掃除機のような「ゴッ!!」という音を  
聞いたことがあると思います。この機械は 歯科治療時にて高速に入れ歯  
などを削ることによって口腔外に排出される削り粉や水、においまでも吸引して  
くれる優れた装置です。感染を防ぐ目的ともされ、少しうるさいですがとても  
重要な役割を果たしているんですよ!!

..... 山本 彩香 .....



# アンチエイジングライフ

今回からアンチエイジングに関してサプリメントや健康法などについてお知らせしたいと思います。

## 「第1回 なぜビタミンは必要なの?」

### ＜ビタミンとは＞

私たちが生きていくうえで必要な栄養素は「たんぱく質」「脂質」「糖質」  
の3大栄養素に「ビタミン」「ミネラル」を加えると大栄養素があります。  
ビタミンは食品からとったたんぱく質、脂質、糖質などを体に必要な  
成分に変える時の手伝いをしたり、エネルギー代謝に協力したりしています。

たとえ食事を十分にとってもビタミンが不足していると、  
体がうまく機能しないのです!



### ＜ビタミンは体内で作れない＞

ほとんどのビタミンは体内で作ることができないので食べ物から取る必要がありますが、  
食事バランスが悪いと不足してしまうことがあります。ビタミン不足による体調不良を予防するために、  
サプリメントのビタミンを飲むのもいいでしょう。

院長 古賀 睦弘

