

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

平成22年

6月号



雨がうとうしい季節になりました。

今月は祝日もなく、学校や仕事、買い物など外に出るのがなんとなく憂鬱…。洗濯物も乾かないし、雨なんて降らなければ、と思うことも多いでしょう。

しかし、テレビの音を消して外の雨音に静かに耳を傾けてみてはどうでしょう。なんだか気持ちが落ち着きますよ。そんな時間の過ごし方もたまにはいいのではないのでしょうか。

編集長 番戸平尚子

今月の食べ物

今日は副菜の王様「らっきょう」です。カレー等のひきたて役としてよくとえられるらっきょうは6月が旬の食べ物です。あの独特な臭いや味の原因である「含硫アミノ酸」を99%含み、これは疲労回復の効能があるビタミンB1を含有食品(大豆、玄米etc)と食べると沢山ビタミンB1を摂ることができます。他にもカルシウムの99%食品と一緒に食べるとカルシウムをより一層吸収してくれます。味だけでなく栄養も引き出してくれる「らっきょう」は実は隠れた健康効果の高い食材だったんですよ!

番戸平尚子

4才になる女の子と3才になる男の子の兄弟の話です。来院し、おぐにお姉ちゃんが受付にいらる時に、可愛くしゃべりされた「ガーベラ」もニッコリ笑顔で「おんて飾ってね」とプレゼントしてくれたんです!! 弟さんはお姉ちゃんの笑顔に感動して、お目も合わせておに照れながら、おまわりの花もプレゼントしていました。見てる私も嬉しくなりました。突然のお来事で感激しました。おものも大切にさせていただきます。ささく家に帰って、お食事したお姉ちゃん、おごちました。

日々、皆様の笑顔、お話し、お家族の話など聞かせて頂き、とても楽しい時間を過ごさせて頂いております。

まだまだ書き足りないほど皆さんから「ホッ」を頂いてますが、今日は

この辺で…又、楽しい話を聞かせて下さい。

楽しみにしております

村田

ホッとする「こが歯科医院」話

アンチエイジングライフ

ビタミンはチームを組むと力を発揮する!

ビタミンは全部で13種類あり、油に溶ける脂溶性ビタミン(4種類)と水に溶ける水溶性ビタミン(9種類)に分けられます。

ビタミンは1種類だけ摂ればいいのではなく、バランスよく摂ることがポイントです。なぜならビタミンは他のビタミンとチームを組んだ時最もその力を発揮するからです。多種類のビタミンの相乗作用によりカラダの機能が正常に働くのです。

現代は外食やコンビニ弁当などの偏った食生活や、無理なダイエットなどによりビタミン摂取の低下をまねいています。またタバコ、飲酒、ストレス、スポーツなどによりビタミンの消費も高まっています。こうした状態が続くと血中ビタミンが低下し、一部の組織ではビタミン量が減っていきます。すると組織の活動性が低下していきカラダのたるさ、疲労感、動悸、息切れ、食欲不振などの症状が出てきます。これは「潜在性ビタミン欠乏症」と呼ばれています。

カラダの土台を整えるためには『マルチビタミンミネラル』のサプリメントが効果的です。院長 古賀睦弘

ビタミンの種類	主な働き
ビタミンB1	脳や神経の働きをサポート
ビタミンB2	脂肪の燃焼や美肌の維持に関係
ビタミンB6	タンパク質の代謝をサポート
ビタミンB12	赤血球の生成に関わる
ビタミンC	コラーゲンの生成に必要、免疫力を高める
ナイアシン	アルコールを分解、エネルギー代謝を補助
パントテン酸	髪や肌を美しく保つ
葉酸	胎児の発育、赤血球の形成を補助
ビオチン	皮膚の健康に関わる
ビタミンA	目、粘膜、肌を健康に保ち、免疫力を高める
ビタミンD	骨や歯の健康を支える
ビタミンE	体の酸化を抑え、生活習慣病を予防
ビタミンK	骨を丈夫にし、血液凝固を助けたりする

教えて!! 衛生士さん 「入れ歯の正しい保存方法は？」

- ① 入れ歯は 加熱したり乾燥したりすると、変形・変色・ひび割れの原因になります。
- ② また、入れ歯も掃除をしないと、通常の歯と同様に歯こうや歯石が付きまゝす。
- ③ そして、不潔な入れ歯は、口臭や義歯性口内炎の原因にもなります。

以上の事から、夜、寝る時には入れ歯をはずし、きれいに汚れを洗い流して下さい。
一見きれいになったように見えても目に見えない細菌がまだたくさん付着していますので、洗った後は、入れ歯洗淨剤を水に溶かした中に入れ歯をつけて水中保存しましょう。

入れ歯洗淨剤は、こが歯科医院でも販売していますので 購入される方は スタッフ へ 声をおかけください。

米田

紫陽花NOTE

6月といえば紫陽花(あじさい)がキレイな季節ですね。雨でどんよりとした空気の中、あのキレイな花を見るとちょっと心がほろほろします。しかし、我々がキレイな花と思っている四角部分、実はあれはがワ(花びらの外側)であることをご存知ですか？
花びらはその中心部にあり小さく目立ちません。またそのがワも白から青、赤へと色を変えていきますが種類はもちろん、土が酸性かアルカリ性かでピシウに色合いが違ふんですよ。雨にぬれる紫陽花はとっても美しく儼げに見えますが、
蕾や葉根に毒性があり、中毒を起すので絶対に食べないで下さいネ!

香戸早



おすすめ SHOP

生チョコサンド

4個入 1,008円
6個入 1,512円
12個入 3,024円



おすすめのお店 教えます。
下津津にあった“Leaf”というケーキ屋さんをご存知ですか？
今年4月16日に 移転してオープンしました。
おすすめは ロールケーキ、生チョコサンドです。
お気に入りの写真をもそのままケーキにうつしてくれるプリントケーキも 記念になりますよ。是非行ってみて下さい。

福泉 真帆



北九州市八幡東区昭和3-1-23
tel.093-654-6767

営業時間 9:00~19:00 月曜定休

歯の衛生週間

みなさん、ご存じですか？

毎年6月4日から 6月10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。

歯の衛生に関する正しい知識をみなさんにお伝えするとともに、
むし歯、歯周病などの予防処置、早期発見、早期治療を行うことにより
歯の寿命を延ばし、みなさんの健康増進につなげることを目的として
全国的に実施されています。

「こが歯科医院」では、歯の衛生週間にあわせ、お得な歯ブラシセットを
期間限定で販売しています。この機会に スタッフ オススメの歯ブラシに替えてみませんか？

スタッフ一同、みなさんが健康な歯で幸せな毎日を送られることを願っています。 本谷 晶子



おとうさんありがとう

いつも頑張っているお父さんへ、「こが歯科医院」に来院されている
お子さんにメッセージを書いてもらいました！

