

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

H22年

9月号

長い夏休みも終わり、学生の皆さんは残念、お母様方は  
ちょっぴりホッとしているのではないのでしょうか。

夏真っ盛りは終わったといえ、まだまだ暑い日が続いてい  
ます。野菜も高騰し、生活するには身体的にも金銭的にも  
とても厳しい毎日ですね。

しかし、そんな時こそ「こが歯科医院」に来てみてはいか  
がでしょうか。エアコンが効いているのはもちろん、アロ  
マの香りや音楽、水槽で優雅に泳ぐ魚にリラックスできま  
すよ。歯の状態もよくなり、ご飯もおいしく食べられます。  
暑い日は食欲ないという方も、「こが歯科医院」に通って  
一旦夏バテをリセットさせてみてはいかがでしょうか？

編集長 番戸平尚子

## 教えて！！衛生士さん

### よくかむと虫歯に なりにくって本当??

本当です。よくかむと唾液が多く  
出て口の中をきれいにして、むし歯を防ぐ  
ことになります。

むし歯菌は、口の中の食べかすや  
糖分をエサにして酸をつくりますが、  
この酸がむし歯の原因。口の中が  
酸性になるとむし歯になりやす  
くなります。唾液には酸性になった  
口の中を中性に戻すはたらきが  
あります。また、唾液の成分の中には  
溶け出した歯を修復して元の状態に  
戻す力もあります。

かむ能力がいちばん身につくやうい  
1歳半～3歳までに“かむ力”を  
しっかりと身につけましょう！

米田 紀子

## 『けんか 喧嘩するほど仲が良い』

みなさんは、いつどんな時にホッとしますか？  
私の実家は鹿児島県にあります。実家に帰ると鹿児島  
生まれの九州男児の父と元気な母が私を迎えてくれます。  
春から兄も実家を出て、今は2人暮らしの両親の話です。  
たまに母から電話がかかってくることもあります。最近の話と  
した後、いつも始まるのは日頃の父との喧嘩です。  
きっかけは、ささいなもので同世代のカップルを見ているようで  
微笑ましい時もありですが、先月実家に帰る前、大喧嘩をし  
て聞いた時は少し心配していました。でも、その心配も  
帰省したその日、一気になくなりました。私がプレゼントした  
おそういのお茶碗とほしを使って仲良く夕食を食べる  
姿を見て、なんだかホッとしました。  
環境が変わってもいつまでも変わらないものは素敵  
だなと感じました。

## ホッとするお話

池田 歩未

## 今月の食べ物

秋の食べ物として代表格なのがサマです。  
サマは栄養的にも非常に優れた食べ物です。  
必須アミノ酸をバランス良く含んで良質のたんぱく質や  
貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にする  
ビタミンAが含まれています。  
また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、  
その吸収も助けるビタミンDを多く含んでいます。  
その上コレステロールの代謝促進や肝臓強化に  
優れたタウリンも豊富で、もちろん青魚全てに含まれる  
DHAなども多く含んでいます。  
サマの栄養は脂に多く含まれているので脂を  
落とさないように調理しましょう。

番戸平



## おすすめ SHOP



こんにちは、第2回目になりますね。  
今回のおすすめは、先日スタッフ一同でランチ  
をした「イタリア食堂 CASALINGO (カサリゴ)」  
です。小倉北区中井に今年4月18日にオ  
ープンしました。私達は、パスタランチを食  
べたのですが、モクモクの食感で、生パスタは  
やはり味違うなと思いました。結構  
ランチでお腹一杯になってしまうボリューム  
のある内容ですので、また行きたくなること、  
間違いないです。是非一度食べてみて下  
さい。

イタリア食堂

**CASALINGO**

〒803-0836

北九州市小倉北区中井 5-16-33

093-591-4355

<http://www.casalingo.jp>

ランチ 11:30~15:00

ディナー 17:00~22:00

パスタ or ピザ or カレーランチ 各種 1000~1200

コースランチ 1600~2000

ディナーコース 3000~4000



福泉真帆

## スタッフおすすめ Book!



『**「たからもの**

～全盲夫婦と赤ちゃんの  
愛の物語～』

著者 立道 聡子  
発行 双葉社  
定価 ¥1200

「この本を読んでみて」と薦めてくれたのは、  
実家近くのお寺のおしろうさんでした。  
作者は、福岡県糸島市で生まれました。  
生まれた時から全盲で、一切の光を  
感知できず、「見える世界」というものを  
知りません。

ご主人も全盲という夫婦に、小さな命が  
宿りました。

医師や両親の猛反対のなか、あらゆる  
苦勞を受け入れる覚悟で、二人は出産を  
決意します。

家族と共に生きる日々。その全てが、  
心の支えであり、一番大切な「**たからもの**」  
なのです。ぜひ一度読んでみて下さい。

春岡 節美

## アンチエイジングライフ

### ビタミンA ～目と粘膜の健康のために

ビタミンAは脂溶性のビタミンで、ビタミンAのかたちで動物性食品（レバー、  
うなぎ、チーズなど）に含まれる「レチノール」と緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草  
モロヘイヤ）に含まれ、体内でビタミンAにかわる「β-カロテン」があります。

映画館などの暗い所に入った時、徐々に目が慣れる現象を「暗順応」といいます。この時目の網膜にあるロドプシンという物質が反応しますが、  
このロドプシンの再生にレチノールが必要なのです。

またビタミンAは皮膚や粘膜の細胞を正常化する作用もあり、免疫力を  
高める働きをしています。β-カロテンはビタミンC、ビタミンEとともに  
抗酸化ビタミンの一種で、体内に発生した活性酸素を消去する働き  
があり、生活習慣病を防ぐ役割もあります。

ビタミンAの主な3つの働き

- ① 暗い所でも目がみえる！
- ② 「粘膜」を強くして免疫力アップ！
- ③ 「肌」荒れを防ぐ！

薄暗いところでも  
「目」が見える！



暗いところでも物が見えるように、  
目の網膜にあるロドプシンという物  
質をつくります。

古賀 睦弘



# 大好きな おじいちゃん おばあちゃんへ

