

クローバー エクスプレス



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

10月号



蝉の声も大分静まり、代わって鈴虫たちの声が夕方聞こえてくるようになりました。熱帯夜が続いて夜眠れない！！という時期も過ぎ、朝、夜はすごしやすい時期になりましたね。しかし、気候が不安定な時期、油断していると肌寒くて風邪をひいたり暑くて熱中症になったりと体調を崩しやすい時期でもあります。こが歯科医院スタッフも冷房を入れたり切ったりと室温に気をつけていますが、もし「寒い」や「暑い」などがありましたら遠慮なくスタッフに伝えてください。患者さんたちが少しでも快適に過ごせるよう、我々も努力しています。そして、今月のニュースレターは新しいドクターの紹介やお絵描き大会結果発表など元気いっぱいなのでこれを読んでいる方も元気になってもらえるとうれしいです！

編集長 番戸平尚子

NEW! スタッフ紹介



出身地 長野県
出身大学 九州歯科大学

9月、こが歯科
医院で勤務に
開始した歯科医師の
増田 俊明です。
患者様が安心して治療
を受けいただく事を第一に
考え丁寧で痛くない
治療を常に心がけています。
よろしくお願いいたします。

こが歯科医院 NEWS!!

お花の植えかえをしました!!

「こが歯科医院」の駐車場脇にあるプランターのお花を植えかえました。その日はとても良い天気で暑い日だったので大変でしたが、生き生きとした色とりどりの花たちで再び明るい玄関を取り戻しましたよ！来院された時や通りすがりの時にちょっと立ち止まって見てみて下さいね！



番戸平

今月の食べ物

今月の食べ物はシイタケです。シイタケは抗腫瘍作用や、ウイルス性の病気に対する抵抗力をつけるリンナンという物質が含まれています。また、エルゴステロールという太陽光にあたるビタミンDに変化する成分を含み、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので骨粗しょう症の方や妊娠中の方には最適です。そして食物繊維も多く含んでいるので便秘に良いだけではなく、腸内で発生した発ガン物質を排出してくれる役割もあります。カロリーも低いので健康やダイエットに最適な食べ物です。

そんなシイタケの選び方ですが、肉厚で、カサの表面に「ヤガ」があり、裏が白く、膜がはつてあるのが良いとされています。

痛みやすいので買ったあとはビニール袋に入れて冷蔵庫で保管しましょう!!

番戸平

院長先生はどこだ!?

もうすぐ午後の診療が始まるよ。
なのに院長先生がいなくなっちゃった！
どこにいるのかな？一緒に探してね！



お絵描き大会 結果発表



夏休みに開催した お絵描き大会に 33人の お友達が
参加してくださいました。

夏休みの楽しい思い出や キャラクター など 力作揃い!!
みんな ステキな絵を どうもありがとう。

厳選なる審査の結果 入賞した お友達を 発表します。

金賞 飛松 春香ちゃん

銀賞 紫和 朋哉くん

銅賞 石山 華帆ちゃん

銅賞 長田 士導くん

おめでとう ございます

入賞した お友達 の絵は キッズルーム に飾っています。参加してくれた
お友達 の絵は ファイル に綴じて、キッズルーム の本棚 に置いてあります。
ぜひ ご覧 になって ください ね。 本谷

おすすめ SHOP



今月のおすすめSHOPは「ブルーメン」さんです。
お花屋さんの「ブルーメン」さんは「こが歯科医院」の近くにあり、
お花や緑の前を通る人をいやしてくれています。我がスタッフも
何かあるたびお世話にはり。私は個人的にも購入させて
いただいています。その場でお花や緑を購入するだけでなく、
花束やミニブーケも値段、イメージの色も伝えるだけでイメージ
以上のものを作ってくるところがおすすめの一番のポイントです。
真黒な子猫のジジくんが お出迎えしてくれるのも猫好きの方
には重要ポイントではないでしょうか？
お店の中は華やかだけでなく木の暖かさや清潔感もあり、つい足を
運んでしまいたくなるお花屋さんです。フラワーアレンジメント教室も
行っているそうなので良から一度足を運んでみて下さい。

ブルーメン(Blumen)

住所 北九州市小倉北区緑ヶ丘

1-15-28

TEL 093-581-3077

営業時間 10:00~19:30

フラワーアレンジメント教室

月1回 第3又は第4水・木・土曜日

(10:30~12:30)

¥3,500~¥4,000



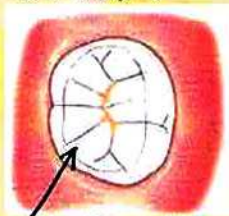
教えて!! 衛生士さん

(Q.) シーラントってどんなもの?

(A) 奥歯の溝を埋めて 虫歯を予防する方法です。
奥歯にはたくさんの溝があり、ここに 歯垢が
たまりやすくなります。しっかり磨いているつもりでも
歯ブラシの毛先が溝の奥まで届きにくく、汚れを
完全に落とすことが難しいので、そこから虫歯に
なります。そこで虫歯になる前にその溝を埋めて
しまう処置が「シーラント」です。シーラントは、
注射をしたり歯を削ったりすることもないので
子供にとって負担が少ないものです。

ただし、シーラントをしても正しい歯磨きをしなければ
歯と歯の間や 歯と歯肉の境目から虫歯に
なることもあるので、歯磨きは正しくしっかり
しましょう!

歯科衛生士 米田 紀子



この溝に汚れが
たまりやすいです。



溝を埋めて
虫歯を予防します。

『沖縄への旅』

私は、旅行が大好きです。旅行は、新たな発見ができたり、感動を味わえるだけでなく、
「来週明日から頑張ろう！」と日常生活に潤いを与えてくれるものであるとも思います。今秋で一番、思い出に
残っているのは、昨年行った沖縄です。その中でも「美ら海水族館」は印象深かったです。
「美ら(みら)」とは、沖縄の方言で「美しい」という意味を表す言葉。文字通り、美しい自然に恵まれた沖縄に
相応しい、世界最大の「水槽」と「アクリルパネル」があり、巨大なジンベイザメやヒラメが見れ
外では、イルカやクジラショーもあり見所満載でした。美しい海や自然だけでなく、地元の人々の温かい人柄に
心癒されました。今度は、離島にもチャレンジしてみたいと考えています。

池田 歩木

ちよと遠出...思い出の旅