

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

H23年

6月号

段々と暑くなり、蒸し蒸しじめじめとする時期がやってきました。中・高学生の皆さんは制服も夏服に替わり、見た目も涼しくなりましたね！しかし、暑さは減ってもジメツとした梅雨のこの独特な空気はなかなか拭えそうにありません。主婦の方々は洗濯物が中々乾かずイライラとする時期でもあると思います。

それでも雨は恵みの雨！特に今年は雨の日が少なく、水不足解消のためにはとても貴重な時期です。そして、やはり食物を育てるために水は必要不可欠。それだけではなく、雨が降る音も耳を澄ませてみればなんとなく癒されませんか？小さい頃は雨の水のはじける音が好きでよく長靴でわざと音を鳴らしてみたものです。そうやって懐かしい気持ちを抱きながら見る雨は少し違うかも…？しかし、雨の濡れ過ぎには禁物！風邪をひかないように体調管理には気を付けてくださいね！

編集長：番戸平尚子

## 教えて！！衛生士さん

Q. 歯ブラシは、いつ交換すればいいの？

A. 歯ブラシは、毛先が広がったら交換しましょう！

歯ブラシは、毎日何度も使うものなので、すぐにくたびれてきます。ときどき毛先をチェックして広がっていないか確かめましょう。毛先が広がった歯ブラシで磨いてもブラシの弾力を生かせずしっかり磨けませんし、汚れも落とせません。ときには広がった毛先で歯ぐきをキズつけることさえあります。又、ブラシの先端は奥歯を磨くときに重要です。こがあちこち広がっているのは、毛先が奥歯に届かず十分に磨けません。



ブラシ部分が広がったままでは、すき間や奥歯をうまく磨けません

- ※ 1ヶ月以内に毛先が広がってくる時は、磨く力が強すぎる場合があるので気をつけて下さい。
- ※ 衛生面からも1ヶ月に1度の交換をおすすめしています。

米田 紀子

## 「お多様の成長」

おなごさまは、どんな時にホッとされるのか？

私は、小さいお多様が来院されると、バカになれます。「こが歯科医院」には、多くのお多様が来院されます。最初は恐くて泣いていたお多様も、少しずつ医院に慣れて全然泣かなくなった時は、こちらも成長を見れたような気持ちになります。とても嬉しいです。

これからも、お多様方が安心して来て頂けるような医院にして行きたいです。

# ホッとのお話

谷口 優美

## NEW! スタッフ紹介

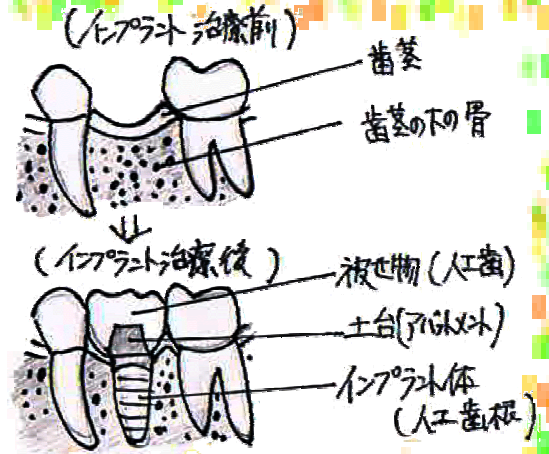
受付の  
木本さとしです。  
4月に奄美大島から  
引越して来ました。  
出身は鹿児島市です。  
最近クロスバイクを購入  
したので、カフェや100円ショップ  
巡りをしたいと思っています。  
あすななどありましたら  
ぜひ教えてください。  
よろしくお願いします。





# インプラント講座

今日はインプラントとは何か？ その仕組みについて説明したいと思います。  
インプラント治療は、歯茎の下の骨の中にインプラント体と呼ばれる人工の歯の根を埋め込み、その上に被せ物をすることによって歯を補う治療法です。  
多くのインプラントシステムは、①骨の中に埋めるインプラント体（人工歯根）②被せ物の土台となる部分（アバタメント）③被せ物（人工歯）の3つのパーツが成ります。 増田 俊明



## 紫陽花COLOR

もうすぐ6月... ジメジメとした梅雨の時期がやってきますね。この時期になるときれいなアジサイをよく見かけます♡ アジサイは何度も花の色が変化することで知られていますが、みなさんなぜ花の色が変化するかご存知ですか？  
その秘密は、アジサイの種類と植えてあるところの土にあるそうです。もともと花の色はアントシアンという色のもとによってでるピンク色ですが、この色のもとに何かかまじると色が変わるそうです。  
この「何か」の中で1つ分かっているものはアルミニウムです。土の中にアルミニウムがあってこれをアジサイが吸いとると青色になると言われています。みなさんもぜひ近所のアジサイを見てみてくださいね ♪ 堂領 舞

## ＜ジュンブライドの由来＞

みなさんは、なぜ6月の花嫁がジュンブライドと呼ばれる、この月に結婚すると幸せになれるという言い伝えがあるのかご存知ですか？  
由来の説はいくつかあるようですが、最も一般的なのは、ローマ神話に出てくる女神ジュー（ユネともいう：Juno）の月が6月だからというもの \*\*  
ジューは、女性の守り神であり、婚姻を司る神様。ゆえに、6月に結婚すると女神がふたりの幸せを一生約束してくれる、という言い伝えが生まれたと言われています！ いま現在ジュンブライドに憧れて6月に結婚式を行うカップルは、日本にもたくさんいます。「赤い糸が繋がっている星命の人」他カネ願ひほしく、自分のカネ引き寄せおまつね♡ (財前博美)

June Bride

## 今月の食べ物

今月はトウガラシを紹介します。トウガラシといえば辛くて夏に食べて食欲増進！というイメージが強いですが、実は6月ごろが旬の食べ物です。ご存知の方も多いと思いますが、トウガラシにはカプサイシンが含まれています。このカプサイシンは毛細血管の血液循環を良くしてくれるため身体をポカポカと温めてくれます。また、胃液の分泌も促し、たんぱく質の消化を助けてくれます。そして最近トウガラシが含まれたダイエット商品があるように皮下脂肪を燃焼する働きがあるため、肥満防止にも役立ちます。他にも塩分の摂取感を増強する働きがあるため、塩分の取り過ぎを防ぎ、高血圧予防にも効果があります。さらに、血液中の好中球（白血球の一部）の働きを通常の約3倍も良くするということが分かっており、免疫力を高める作用もあっていわれています。  
一方でトウガラシの刺激が強すぎる健康状態もあります。消化性潰瘍、心臓病、慢性下痢、手術後などは摂取するのはやめましょう。健康に良いトウガラシですが、刺激が強い食べ物でもあるので、摂取は体調に合わせて、取り過ぎないようにして下さいね！ 番平 尚子



# 私の趣味ノート

キッズルームにある切絵…実は…私、本谷が作っています。



キッズルームを楽しく飾りたいと思い、保育士の友達に壁面構成の本を借りて作ったのがきっかけで、今では趣味になっています(笑)

部屋中、色画用紙を散らかし、時間をたれてひたすら作っています。

段々と形になっていくのが楽しくて!! そして完成した時の達成感が心地いいんです。

これからも季節に合わせて楽しいデコレーションをしていきますので、ぜひキッズルームをのぞいてくださいな。

感想をきかせていただけたら嬉しいです。

本谷 晶子

先日、とある患者さんとお話していた時に「むくみ」が気になる」というお悩みを耳にしました。「むくみ」は誰も気になるもの。そこで今回「むくみ」について調べてみました!

そもそもむくみというのは体内の組織などに余分な水分が溜まった状態です。原因は一般的に塩分と水分の取り過ぎからなることが多いようです。特に塩分は取り過ぎると喉が渇き、つい水分を多めに取ってしまうだけでなく、体内の塩分濃度を一定まで下げようとするためいつも以上に水分を体内に溜めようとして発生します。

とはいえ、これは一般的な原因であって他にもホルモンの関係や病気の場合もむくみは起きます。長く続くようならば一度病院で調べてもらいましょう。

## むくみ解消法

- ・マッサージでほぐす
- ・お風呂などで温める。
- ・一定の姿勢を長時間とらないでこまめに体を動かす。
- ・運動をして筋肉、基礎代謝を上げる。
- ・食事改善でビタミン、ミネラルをきちんと取る。

当院で行っている「デンタルエステ」の口腔マッサージもむくみに効果があるので試してみてくださいね!

番井 尚子

いつまでも美しく!

## 募金のお知らせ

「こが歯科医院」では、3月中旬から4月末まで、受付に募金箱を設置させて頂きました。皆様の温かいご支援のおかげで、36,540円の義援金

(A)が集まりました。そこで今回、患者様から募りました義援金(A)

と、「こが歯科医院」からも、同額の36,540円(B)、合計して

73,080円を、「日本赤十字社」の方に寄付させて頂きました。

被災地では、まだ余震も続いており、予断を許さない状況が続いておりますが、少しでも被災地の復興に役立て頂ければ、と思っています。また、5月からは、「コケッコ募金」に参加させて頂いております。詳しくは下記をご覧ください。

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| 日本赤十字社<br>東日本大震災義援金 | 金額<br>73,080  |
| こが歯科医院              | 金額<br>36,540  |
| 合計                  | 金額<br>109,620 |

義援金

(A)

振込依頼書

義援金

(B)

振込依頼書

「コケッコ募金」とは、被災した医院の復興のための募金活動です。被災地では、健康状態の悪くなる被災者の方が出ていますが、医院自体も被災してしまい、十分な診療が提供できないという状況が多くあるそうです。「コケッコ募金」は、「医院修復お手伝いセンター」を通して、被災した医院に、医療機材の提供などを行い、医院の復興のサポートをします。

こちら、上記の募金箱と同様に、受付カウンターに専用の募金箱を設置しておりますので、引き続きご支援の程、宜しくお願い致します。

山田香織

