

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

7月号

蒸し蒸しとした猛暑が続いていますね。今年はまだ既に熱中症になった人も出てきているようですが、みなさんは大丈夫ですか？「こが歯科医院」に来院するまでに汗をびしょりかいてしまった時、受付にタオルを用意していますので遠慮なくおっしゃってくださいね。そして、ウォーターサーバーにある冷たい水で水分補給をしっかりと、さっぱりした気分診療を受けて下さい。そうやって治療やエステを受けると、終わった後の気持ちよさが違いますよ！

また、この時期はまだまだ雨が多い時期…。去年のように北九州市内が浸かってしまうことがなければよいのですが…。来院の時に雨でぬれた場合も受付に遠慮なくおっしゃってくださいね。風邪をひいてしまったら大変です！

そしてエアコンも寒い、暑い等ございましたら遠慮なくスタッフにおっしゃってください。当院で心地よい時間が過ごせるように我々は全力を尽くします！

編集長 番戸平尚子

教えて！！衛生士さん



「オーバーブラッシング」とは？
(磨きすぎ)



強すぎるブラッシングが歯や歯ぐきに対して悪い影響を与える状態です。具体的な症状として、歯ぐきが下がったり、しめたり、歯と歯ぐきの境が不明瞭になったり、歯ぐき接触痛などがあげられます。

- ★ブラッシングによる歯面が傷つく要因として…
- 過度な粗さ・量の研磨剤配合歯磨剤の使用
- 誤ったブラッシング方法
- 硬毛の歯ブラシの使用
- 強いブラッシング法…などが考えられます！

♡♡ 1日1回は、研磨剤無配合歯磨剤(ジェルタイプ)を使用したり、歯ブラシの種類を統一することにより、適正な圧がほぼ一定になります。正しいブラッシングをすることにより、一生ご自分の歯がおいしいものを食べる事ができると、イキイとした人生を過ごすために、歯のメンテナンスを続けて下さいね！

財前 博美



私は、泣いて治療ができなかったお子さんが少しずつ上手に治療ができるようになって帰っていくときに嬉しく思います。当院では上手に治療ができたお子さんには「けしごむ」をあげています。この「けしごむ」は、色々な食べ物や、車、ボール、お菓子などたくさん種類があってとても人気です。そのけしごむがほしくて頑張っている子もいます。どんなに泣いていても最後にはけしごむをもらってにっこり笑って帰るお子さんの顔を見ているとホッと心が和みます。優しい先生たちばかりですので安心して来られて下さいね。

ホッとのお話!

山本 彩香

おすすめ!! デンタルグッズ



今月のおすすめ商品は「歯間ブラシ」です。「歯間ブラシ」とは、歯ブラシだけでは取り除けない歯と歯の間の汚れを取るための清掃用具です。汚れが取れるとお口の中がスッキリしてとても気持ちが良いですよ!!



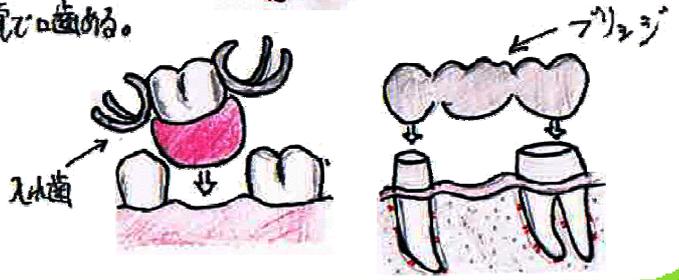
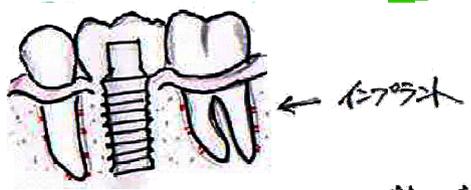
歯と歯の間に
使います

サイズが SSS, SS, S, M, L…といろいろありますが、隙間の大きさに合ったものを選んで下さい。自分に合うサイズがわからない時は、こちらで用務しますのでスタッフに声をかけて下さいね。米田 紀子

インプラント講座

今回は、インプラント治療の特徴について説明したいと思います。
インプラントには、次のような利点があります。

- ① インプラントは、直接あごの骨に植えるため、自分の歯に近い感覚で噛める。
- ② 入れ歯やブリッジに比べ、見目が自然で发音もしやすい。
- ③ 隣の健康な歯も削る必要にすむ。
- ④ 噛んだ時に周りの歯に負担があまりかかりやすにすむ。
- ⑤ 入れ歯やブリッジに比べ、お口の掃除がしやすくなる。



七夕のお話

七夕というとおり姫とひこ星が年に一度会うことを許される日ですね。恋に落ちた2人が仕事を怠ったため、おり姫の父、天帝が怒って天の川の兩岸に引き離しました。おり姫がそのことでずっと泣いていると天帝は年に一度天の川の流水を引いて会わせることを許した日が七夕です。しかし、雨が降ると増水するのでたとえ七夕でも天の川は渡れません。旧暦だったころ、7月7日は秋でしたが今は梅雨。また、今年も2人は会えないのでしょうか？

実は代酌しなくて大丈夫なんです。
なぜなら2人が会えないことに悲しみ泣いていると、カササギの群れが2人をかわいそうに思い、翼を広げて天の川に橋をかけてくれる。というお話が伝わっているところもあるんですよ。

さて、今年のカササギの出番はあるのでしょうか？出来ればお手伝いなしで会ってほしいですね。

番戸平尚子

スタッフに尋ねました！ かき氷の味は何が好き??

- 1 イチゴ
- 2 ブルーハワイ、抹茶
- 3 マンゴー(果肉入り)、バナナ、レモン、コーヒー

アンケートの結果、圧倒的にイチゴ味が人気でした。その後ブルーハワイ、抹茶が並んで続き、珍しい味のマンゴーやバナナなどは認知度が低いため各1票ずつとなりました。定番の味がやはり人気が高いようです。そして定番の味にミルクがけが好きな人もいるようで、「こが歯科医院」では昔ながらの味が風格を表していました。みなさんはどんな味が好きですか？最近珍しい味がたくさん出てきているのでチャレンジしてみるのもいいですね！

番戸平尚子





この夏必須!! 暑さ避けグッズ

気が付けばあっという間に7月です。2011年も折り返し地点ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、いよいよ暑さが本格的になってきますが、そんな暑さをちょっとだけ忘れられる?!この夏イチオシの暑さ避けグッズをご紹介します。

それは週に1度の自宅での「**ヘアードスポン**」です♪「クレンジング」シャンプーでしっかり地肌をほぐして、普段のシャンプーでは落としきれない汚れを溶解し、涼感リラクシングトリートメントでひんやりマッサージの毛穴がキュッと引き締まって、もうクセになる爽快感です。ぜひお試しになって下さい!

それから、暑いとやはり冷めたいものが欲しくなりますね。もちろん水分補給も大切ですが、併せて梅干しなどで適量の塩分を摂取するのもお忘れなく!(摂り過ぎにはご注意を)

それでは皆様がお元気で楽しい夏を過ごせますように...

木本 さとみ



※ 写真の商品はオレビスのものです。(各1,260円)

私の趣味ノート

私の趣味は「お菓子作り」です。

幼い頃から、何かを作るのが好きで、お菓子を作るようになったのは、高校生からでした。

今でも、自分の食べたものを作って、食べるのが楽しみです。

得意なケーキは、ロールケーキとミフォンケーキです。いろいろな材料を組み合わせて、いろいろな配合を覚えてみたり... 自らのオリジナルケーキが作れるように奮闘中です!

何か新しいアドバイスがあれば、是非教えてください!!

といて甘い中甸を食べた後は、レコソとハミガキを忘れるに!

谷口 優美



Summer of Memory

夏といえばお祭りや海水浴、花火... たくさんの行事がありますよね。ところで皆さんの夏の1番の思い出は何ですか? 私の1番の思い出は、一昨年中学時代の友達30人ほどでバーベキューをしたことです! 思い出言語にも盛り上がり、当時の気持ちにもどって感じてとても懐かしく楽しい時間を過ごすことができました。やっぱり昔の友達っていいですよね! 皆さんも今年の夏も夏バテに気を付けながら楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

堂領 舞

今月の食べ物

7月は暑くてしかも梅雨明けの時期でジメジメとしているため、食欲が失せがちです。そんな時にさっぱりとしたミョウガを入れた料理はいかがですか? ミョウガといえば物忘れが激しくなるといいますが、実はこれは俗説で、逆に香り成分の「α-ピネン類」が記憶や集中力を司る前頭前野を活性化することがわかりました。また、この成分が発汗を促し体温を下げる効果や食欲を促進し消化を助けるな作用もあります。なので夏にはピッタリな食べ物なんです! ただ、この「α-ピネン類」は熱で飛んでしまうので、できれば薬味として使うのが良いようです。

番平 尚子

ご協力のお願い

「が歯科医院」では、5月から引き続き「エコップ募金」を続けてさせて頂いております。「エコップ募金」とは、東日本大震災で被災した医療機関に対して寄付を代行し、医療の手助けをしよう、という活動です。皆様の温かいご支援のおかげで、6月末現在、7,954 円

の義援金が集まっております。引き続き受付に募金箱を設置しておりますので、ご協力宜しくお願い致します。

そして「が歯科医院」の玄関に置いてあるペットボトルのキャップの回収箱ですが、こちらは「エコキャップ推進協会」が主催しているもので、ペットボトルのキャップを火葬せずリサイクルすることで、CO2の発生を抑えるとともに、キャップ400個を10円のワフタン1枚が出来ます。ワフタンは子供1人分20円ですので、800個リサイクルすることで、1人の子供の命が救えるのです。今回は「が歯科医院」からダンボール2箱分をリサイクルさせて頂きました。ダンボール1箱で約3000個入りしますので、今回は6000個、約8人分のワフタンが出来ます。皆様、ありがとうございます。今後ともご協力をお願い致します。

山田 香織

