

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

9月号

長い夏休みも終わり、2学期となりました。しかし、まだまだ暑さは衰えませんね。今年は冷夏と言われていましたが「これで本当に冷夏なの？」と疑問を抱いてしまいそうです。皆さんもまだまだ熱中症には気を付けてください！特に夜眠っている間にいつの間にかなる…なんていうこともあるそうです。さて、この注意はいつまでしないといけなんでしょうか？毎年注意する時期が少しずつ長くなっているような…？

注意と言えば台風もそろそろたくさんやってきそうですね。台風＝夏というイメージですが実は9月の季語だそうです。今年はまだ既に日本全体がたくさんの災害にあいました。これ以上もう何も無いといいのですが…。しかし備えあれば憂いなし！もう一度緊急用のグッズがそろっているか、期限が切れていないか確認してみましょう。



私は毎朝 高峰にある駐車場に車を停めて出発するので、高峰から「こが歯科医院」に来るまで患者さんに出会うことがよくあります。その時、こちらから挨拶をするのはもちろん、私が気づかなくて患者さんから話しかけてくれることもあって、とても嬉しいです。また、挨拶だけでなくちょっとしたお話をさせていただくこともあり今はほとんど裏切仕事をしている私のことを覚えてくださっているんだなあ、とこの日はとても幸せな気分になります。人に顔と名前を覚えてもらえることはとても嬉しいことです。私ももともとたくさんの患者さんの顔と名前を覚えるように努めています。先日から待合室にスタッフ紹介の顔写真などを貼っておりますのでお友達にも私の顔と名前を覚えてもらえると嬉しいです。どなかでみかけたら気兼ねなく声をかけて下さいね！



ホッとのお話！
番平尚子

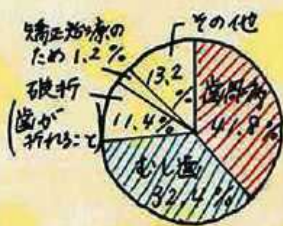
教えて！！衛生士さん

日本人が歯を失う理由ってなに？

みなさん、歯を抜いたことはありますか？日本人が歯を抜かなければならなくなるもっとも大きな原因は「歯周病(42%)」で、次が「むし歯(32%)」なんです。

比較的若い年代では「むし歯」で抜歯になる人が多く、中高年では「歯周病」で抜歯になる割合が高くなります。このように年代によって歯を失う原因は変わっていきます。

「歯周病」も「むし歯」も歯についたプラーク(歯垢)が



その原因になってきますので、毎日の歯磨きや歯科医院での定期的なメンテナンスを受けてしっかりと予防していきましょう！

米田 紀子

こが歯科医院 NEWS!!

『こが歯科医院』では、患者様に少しでもリラックスして頂けるように「マッサージクッション」を装置しました。小さいのにしっかりマッサージをしてくれるので気持ちいいですよ!! ぜひ、使ってみてくださいね!



山本 彩香

ドクター増田の

インプラント講座

「インプラントを長持ちさせるために大切なこと」
 インプラント治療は、「インプラントが入れば治療は終わり」ではありません。
 インプラントが入ってから、長く保つていくための様々なスタートとなります。
 多くの方は、毎日のお口のお手入れが不十分であったり、虫歯や歯周病に気づかず
 さらすのではないのでしょうか？ インプラントも歯と同じで、お手入れが不十分だと歯茎が
 腫れたり、最悪の場合脱落しためになってしまいます。
 しかも、インプラントを長くお供わいていくためには、お口のお掃除を毎日ていねいに
 しなければなりません。そこで「これが歯科医館」でお手助けしているのが、
 「パーフェクトペリオ」です。パーフェクトペリオは、20秒間うがいをするだけで、歯周病菌を
 殺菌する作用があるので、インプラントを入れている方には、非常にお手軽です。
 または、定期的に歯科医館に通っていただき、メンテナンスを受けお口の状況をチェックしてもらう。



今月のニコリ😊コレクション



敦己くん



星愛ちゃん



飛龍くん



修斗くん



今月の食べ物

今月は柿を紹介します。柿にはビタミンA、ビタミンCが
 多く含まれています。特にビタミンCは中型の柿を1個
 食べるだけで1日に必要なビタミンCを補給できる
 程です。このビタミンCには肌を健康に保つだけで
 なく、免疫力向上や抗酸化作用もあります。
 次にビタミンAですがこちらも免疫力アップや
 皮膚の健康を保つ役割があります。他にも「ロドプシン」と
 いう眼の光を感じる物質の材料となるため夜盲症を
 防ぐ効果もあります。
 柿は塩分があまり含まれておらず、並にカリウムが多く
 含まれているので高血圧の方にオススメです。
 ただあまり食べ過ぎるとお腹を冷やし
 消化を悪くするため気を付けて下さい。
 香平尚子

旅の思い出

何年前ですが、大学生の時
 に友人と行った韓国が思い出
 に残っています。その時ちょうど大学の授業で韓国
 語を少し勉強していたので、韓国の町中に見られる
 ハングル文字に感動してしまい、ショッピングモールの
 でひたすらハングル文字を(意味もわからず)読んで
 いました。歩けばばら看板ばかり見ていたので、何
 度人にぶつかりそうになったことか…。店員さんに韓
 国語で「いくらですか?」「お水ください」「トイレはどこか?」
 と話しかけたりして、生の韓国語会話を楽しまないと
 できませんでした。旅行先の国の言葉を少し知っているだけ
 でも旅が楽しくは何倍もUPするんだなぁと感じ
 ました。また韓国語に再チャレンジして、機
 会を見つけて韓国に行きたいなと思っています。
 窪 睦代



私の趣味ノート

- 私の趣味は「カフェ巡り」です。雑誌や、インターネットの紹介や、口コミを見て行くことも多いですが、商店街など歩いている時に目に入ったカフェに入らる事も多いです。意外にネットなどに紹介されていないカフェの方が、隠れ家的な雰囲気があり、お気に入りだったりします。
- カフェ巡りと同じく、1人での旅行が趣味で、特に東京が好きで、時々観光に行きますが、東京でもカフェ巡りや古着屋巡りもよくします。原宿や表参道のカフェが好きです。
- 小倉では、小倉駅北口にある「natu cafe」がオススメです。お店の名前の通り、自然食趣向のお店で、ヘルシーなメニューが多く、とてもおいしいですよ。
- 実は北九州のお店よりも、東京のお店の方が詳しく訪れるので…
- 小倉でオススメのお店がありましたら、ぜひ教えてください！
- 山田香織



観るの大好き！ スポーツスタッフ集合



バレーボールを観戦します！
佐々木選手が好きだったので
バレーボールを観戦してます

野球を観戦します！

昔はドームまで行ってましたが
今でもテレビで応援してます



サッカーを観戦します！
昼夜が逆転する国のワールド
カップではつい徹夜状態に…



他にもゴルフが好きなスタッフや、お子さんが習いごとでダンスやテニスをしているスタッフ等スポーツ観戦が大好きなスタッフが沢山いました。みなさんはスポーツ、何が好きですか？

明日が変わる30のメッセージ 人生は、うまくいこうになっている / ジェームズ・アレン BOOK

著者が生活の中で育んだ「幸せはどこにあるか」、「今日を大切にしていますか」といった問いかけに対するメッセージは、多くの人が成功するための人生の気づきや生きる喜びを与えました。その中から光輝く30のメッセージが抜粋され、誰もが分かりやすいように編集された本です。私もこの本を読んで、自分自身を見つめ直すことができ、1日1日を大切に生きようと前向きな気持ちになりました。ぜひ読んでみてくださいね！



ゴマブックス出版
定価：1000円

堂領舞

♪ Let's Go ミュージカル♪

7月30日(土)に、劇団四季のミュージカル「ウエスト」を院長先生と一緒に、こが歯科医院スタッフ全員と福岡キャナルシティ劇場で観劇してきました。最初は正直期待していなかったのですが(おみせん)、舞台が始まった途端、度肝を抜く…まさに最高のファンタスティックなミュージカルに心を奪われてしまいました！ストーリーも、おもしろかったですね。このミュージカル観劇を通じ、人生は深い決断と同時に自分を信じる大きな誇りが必要である！現在自分にベストを尽くすことが、夢につながり未来を呼ぶのだと思いました。忘れぬ感動を心に刻むことができた体験でした。是非皆様も心に残る感動をぜひ体験して下さいね。



9月診療案内

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	

14日は院内研修の為、19、23日は祝日の為休診させていただきます。