

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



こんにちは。院長の古賀睦弘です。

3月になり、卒業式、入学式のシーズンになりました。

昨年の3月11日は東日本大震災でしたが、その翌日は九州新幹線開通でした。31年前、鹿児島大学入学のため、私は期待に胸をふくらませ、当時の夜行列車「かいもん」に乗り、小倉を夜10時頃発ちました。西鹿児島駅まで、9時間弱。乗り心地が非常に悪かったため、あまり眠ることが出来ず、夜明けの桜島をぼんやりと見つめ、「田舎だな～」と思ったことを今でも覚えています。しかし、今ではたった2時間弱で鹿児島まで行くことができます。「かいもん」を愛用していた私には、信じられない速さです。当時の西鹿児島駅は、平屋で三角屋根の駅舎だったのですが、今では、アミュプラザやホテル、観覧車などがオープンし、駅前も開発され、いい感じの都会に変貌していました。この30年で、鹿児島には、人のエネルギーが感じられるようになったと思います。かつての活気のあった北九州市を知っている私は、少し悔しい気持ちになりました。

北九州市も、政令指定都市として、負けてはいられません。(今年は熊本市も政令指定都市になります。)地元北九州がもっと活気が出るよう、私も貢献していきたいと思っています。

こが歯科医院 院長 古賀睦弘

こが歯科医院  
NEWS!!

みなさん、『こが歯科医院』の待合室とろくに「マジックボール」という特殊なアロマを置いてあることをご存知ですか? 「マジックボール」のアロマオイルは 歯科医院 独特の嫌な臭いを消してくれるうえに、ウイルスも不活性化してくれるという優れものです。

医院に来られた時「何の香りだろう」と感じた方もいらっしゃると思います。

あのマジックボールのアロマオイルは だいたい1ヶ月くらいのペースで香りを変えています。

ちなみに1月は「ガーデンア」2月は「ベリーローズ」を使っています。毎月、香りが変わりますので「この香りは何?」と考えるのも楽しいかもしれせんわ。

山本 幸希

私の趣味ノート

私の趣味は、「一人旅」です。

東京や、親戚のいる大阪へ一人で行くと行く事が多いです(笑) あまり同じ場所には行かずに、全く知らない場所に行くことが多いです。ポケット地図片手に、知らない道を歩くのが楽しいんです。

東京のカフェや、大阪のお好み焼き屋さんなど、インターネットで検索して、実際に行く。たりしています。去年の年末から、今年の年始にかけては、京都を中心に古都巡りをしました!!



山田香織

## ドクター増田の

## 歯科講座

今回は口臭について説明していこうと思います。

まず、口に臭いのない人はいません。口臭が一般的にないと言われる人でも、肺で血液が多くの成分が呼吸と移行したため程度の差はありますが、必ず臭いはあります。ただし、この臭いの程度が大きくなったときに「口臭」と診断されます。

- 口臭の原因としては、
- ① 歯周病
  - ② 虫歯
  - ③ 口の中が不衛生であるため
  - ④ 糖尿病、肝臓病などの全身疾患に陥るものなどほか挙げられます。

この内、口臭の原因として占める割合の多くが**歯周病**によるものです。歯周病菌が出すガスが特有の腐敗臭を引起こし、口臭へとつながっています。したがって歯石とりなどの歯周病治療を行うことで確実に歯周病菌を減らすことができれば口臭の改善にも効果が期待できます。

他にも「こが歯科医院」では、歯周病菌に対して殺菌効果のある「パーフェクトペリオ」といううがい薬を取り扱っています。このパーフェクトペリオは、お口に含んでわずか10秒～20秒間うがいをすることで、歯周病菌を殺菌するので、歯周病に効果があります。

更に、歯周病菌は、口臭の原因にもなっているためこの「パーフェクトペリオ」は、口臭の除去にも効果的です。

口臭にお悩みの方は是非試してみてください。



パーフェクトペリオ

## 今月の食べ物

《イチゴは果物？野菜？》



イチゴは果物屋さんで売られています。植物の分類からすると、メロンやスイカなどと同じく野菜だそうですね。

《栄養価と効能》

イチゴはビタミンCを多く含んでいます。風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。

《イチゴ人気!!》

毎年この季節になるとあらゆる外食チェーン店では先を競うようにイチゴフェアがはじまり、お菓子もイチゴ味の商品が発売されます。実際にイチゴフェアを行うと確実に売上げにつながるそうです。

それだけイチゴは万人受けするフルーツなんですね。そのまま食べても美味しいですが、ジャムにしたりイチゴ大福もいいですね。私は

子供達とイチゴケーキを作りました。

皆さんは甘ずっぱいイチゴ、どんな食べ方が好きですか？  
本谷 晶子



## スタッフおすすめBOOK

私のおすすめする本は、中村文昭さんの「お金でなく、人のご縁で、てがく生きろ!」という本です。この本は、丁度、私が人との関わり方でとても悩んでいた時期に親友から送られた本でした。最初、読み始めた時は、「こんな事出来ない」と思ってしまうような内容でした。しかし、読み続けていくうちに、私もこの中村さんの言っている事を真似してみようと思うようになりました。私の人生もまだこれから、これから失女に待っている出会いがとも楽しみになるような1冊でした。皆さんもぜひ、読んでみてください!!

高松 聖

## 行事の思い出

3月の行事と言えば、私の中ではやはり「合格発表」です。数年前、ある中学3年生の受験勉強を手伝ったことがあります。その子は勉強は女子よりのに、テスト本番ではおとなの本領発揮できないタイプの子でした。合格発表の日、その子から合格報告のメールが届きました。期待半分、不安半分でメールを開くと、一行目に「合格発表ですが・・・」とあり、あとは真、白・・・「もしかしてダメだった・・・？」と不安が高まる中、カーソルを下へ下へと下げていくと、せと文字が・・・そこには「ほんと合格しました」とガッツポーズの絵文字!! 一気に全身の力が抜けたのと同じです。「努力は実る」と改めて実感したひとときでした。

窪 睦代

## 教えて！！衛生士さん

### 歯に良い食べ物ってなあに？

歯に良い食べ物を大きく分けると

- ① 歯を強くする食べ物      ② 歯をきれいにする食べ物  
に 分けることが出来ます。

- ① 歯を強くする食べ物 : カルシウムが多く含まれる魚介類、牛乳などの乳製品、その吸収を助けるビタミンDを含む食品(しいたけなど)
- ② 歯をきれいにする食べ物 : 「清掃性食品」  
[ 唾液の分泌を促進する酸味のある食べ物 (梅干や酢のもの)  
よくかむことで歯の表面をきれいにしてくれる繊維の多い食べ物 (にんじん、ごぼう、セロリなど) ]

良い食べ物を表す言葉  
「まごわやさしい」



以上のことを考慮に入れて、バランスの良い食事をよくかんで食べると歯にとっても良いです。だからと言ってハミガキがおろそかになると虫歯になってしまいますので食べた後にはきちんと歯を磨くことを心がけ、健康な歯とからだを保ちましょう。

米田 紀子

## おすすめデンタルグッズ

### 今使っている歯ミカキ剤に満足していますか？

市販のホワイトニング効果をうたっている歯ミカキ剤を使ってもあまり白くならないなど感じたことはありませんか？

スーパー スマイル

当院ではそんなあなたのために **Super Smile** という歯ミカキ剤をご用意しています。

**Super Smile** は「カルプロックス」という成分が歯の表面をうすくおおっているペリクルというタンパク質を分解、除去することにより、歯の表面のくすみをとって本来の歯の白さを得ることが出来ます。またフッ素も入っているので虫歯予防にも効果的です!!

スタッフの間でも一度使ったらやめられないと大好評です♡



これを使うと舌でさわった時歯がツルツルして、気持ちいいですよ～



堂領 舞

## ホッとのお話

皆さんは、ひとりの時間と上手に付き合っていますか？

フランス人は、「孤独こそ神様が与えてくれた最高の贈り物だ」と言います。ひとりでいられる時間というのは、様々なことを学べる時とありますが彼らは考えているのです。

私は、今とでもひとりで過ごす時間を大切にしたいです！  
自分を知らず-自分を深めるチャンスだと思い... 自分の原点と向き合うために「孤独」を味わい尽くすのもいいかなってなせわ？ 安らぎを感ぜるんですヨネ！ 生まれたときのままの自分でいられるような心と身体に出会えます\*\*  
今年のお誕生を(ひとり)で祝う...

「HAPPY BIRTHDAY TO ME!」とー  
皆さんも「上質な1人レッスン」として、孤独と上手に付き合ってみてはいかがですか？ ワンランク上の世界が広がります。

財前 博美

## 3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	31

14日は院内研修の為、20日は祝日の為、休診させていただきます。