

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



よい歯と食育

健康で丈夫な歯を保つには、色んな食材をバランス良く食べるのが大切です。

今回は、歯を丈夫にする食材をたっぷり使った料理をご紹介します。

- ★ カルシウム … 歯や骨を作ったり、歯の石灰化を助けます
- ★ ビタミンD … カルシウムの吸収を助けます。
- ★ ビタミンA … エナメル質を強化します。
- ★ ビタミンC … 象牙質を強化します



歯を強くする!

歯っぴー温野菜サラダ

(2人分)

【材料】

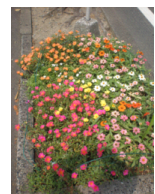
- ① ・人参 1/4本
- ② ・じゃがいも 1個
- ③ ・キャベツ 1/8個
- ④ ・椎茸 2枚
- ⑤ ・ブロッコリー 1/4個
- ・トマト 1個
- ・ひじき(乾) 小1
- ・エビ 4尾
- ・しらす 大1

【作り方】

- ① ひじきをゆでるまで戻す
- ② ①を10cmに切り、耐熱容器に入れレンジで2分加熱する
- ③ ⑤を10cmに切り、②に入れ1分加熱する
- ④ エビの殻、背わたを取り、③に入れ、1分加熱する
- ⑤ 別の容器にドレッシングの材料を全部混ぜ、レンジで30秒加熱する
- ⑥ ④を⑤にお皿に盛り、ひじき、しらすをのりかきする
- ⑦ ドレッシングをかけて出来上がり



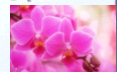
谷口 優美



私の趣味ノート

子供の頃、祖父の育てるランの花をよく目にし、又母も実家でたくさんの花を育てていましたが、この私はとうとう…数年前まで花には何の興味もありませんでした。それなのに最近、花や観葉植物にとてもいやされている今日の頃、休日には自宅の花の植え替えが楽しく花を育てることが趣味になりつつあります。

忙しい毎日の中で、のんびり水やりを怠れると翌日の花たちの元気がない姿に「ごめんね」と思い、逆にしっかりと手をかけると、きれいな色合いの花をたくさん咲かせてくれて、私に元気をくれます。



「こが歯科」にもたくさんのお花があります!! みなさんもきれいな花たちに元気をもらいに来て下さいね。

米田 紀子

おすすめデンタルグッズ

みなさん、お子さんの虫歯予防は何かされてますか?

今月のおすすめデンタルグッズは、虫歯予防のための「**チェックアップ フッ素ジェル**」

です。このジェルは、石けんと無配合で、泡立ちが少なく、小さなお子さんにも安心して使いやすいですよ。そしてお口の中のすみずみにジェルが広がって、少量のうがいをして1度で大丈夫です。そうすることで、お口の中により多くのフッ素を残せます。その後は30分、食べたり飲んだりしない様にして下さいね。効果果が薄れてしまいますよ。

今月は、キャンペーン中により**¥609の25% OFF ¥560**でご購入いただけます。味は、**ピーチ・グレープ・バナナ・レモンティー**があります。

ちなみに…うちの子は、グレープ味が好きです♡ぜひ試して下さいね。



田代 寛子



ドクター田電の

歯科講座



～入れ歯の清掃のしかた～

入れ歯をしていて、臭いが気になる、又ルルするといった経馬食はありませんか？ それは入れ歯の清掃のしかたが原因なのかもしれません。食事をすると、歯と同様に入れ歯にも汚れが付きまから、そのままにしておくと、細菌がふえ、又ルルしてきて臭いも発生して口臭の原因になります。また、入れ歯の周りの歯がむし歯や歯周病になったりします。

入れ歯を長持ちさせ、快適に使い続けるためには、毎日の清掃が欠かせません。通常の歯みがきと同じように、毎食後に入れ歯を外し、ブラシを使って汚れをとります。歯みがき剤を使ってブラシでみがくと、入れ歯に糸状の傷ができてしまい、そこが細菌の温床になるので、使用をさけましょう。また、一見きれいになった入れ歯でも、目に見えない細菌や汚れは残っていますので、週に1～2回は入れ歯洗浄剤につけましょう。その他、入れ歯の使用やお手入れについて、お気軽にご相談下さい。

田電義博

ホッとのお話

こんにちは!!
ホッとのお話ということですが...
みなさんはどんなときに「ホッ」としますか？
私が最近「ホッ」としたことは、この寒～い季節ならではののですが、オフロにつかる瞬間です!!
少し熱めのお湯に、いい香りの入浴剤を入れてオフロにつかると、身体も心も癒されますよねえ😊たまりません!!
みなさんも「ホッ」とするお話きかせてください♪



高田

春の思い出

春といえばお花見が、思い浮かびます。シートを広げてみんなでお弁当を食べたりしながら綺麗な桜を眺めるのってなんだかいいですね。心が穏やかになります。...とは言っても私の記憶で花見の思い出と言えば友達と馬菓子屋に行きその馬菓子を食しながら桜を眺めるというちょっと変わった花見の楽しみでしたが...(笑)
私の好きなFLOWERのアーティストの「桜リクエスト」という曲の中に「桜に色づく目黒川～♪」という歌詞があります。目黒川(東京)の桜の景色を一度見てみたいと思っています。

近江



おたけのり

「ゼロ・ダーク・サティ」



先日、5年振りに映画館で「ゼロ・ダーク・サティ」を観に行きました。米同時多発テロ(2001年9月11日)から10年。国際テロ組織「アルカイダ」の首領オサマ・ビンラディン殺害お、本日は何が行われていたのか？ビンラディンを追い詰めたのは、ひとりの女性だったという衝撃の事実です。彼女は、若きCIAエリート情報分析官が、ある日仕事への情熱を結ばれていた同僚と自爆テロで失い、その日彼女の中の何かが一線を超え、執念の使命ではなく狂気もはらんだ執念で、ビンラディン隠れ家を見つめるのです。彼女が断言する100%に同意する者は、いませんでした。死と隣り合わせの任務を全うしようとする彼女の執念が国家を動かしたのです!! 最後まで、いの上なくスリリングでリアリティで驚くべき調査能力と改め2月おおたれました**
ちなみに...「ゼロ・ダーク・サティ」とは、ビンラディン殺害に至った作戦の決行時間 深夜0:30を意味する暗号語だそうです!!

財前 博美

3月診療案内

				1	2
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28		

20日は祝日のため、27日は院内研修のため休診させていただきます。