



# Kei Times

## 福岡へ帰郷！ Vol.20 H23.12.1

歯周病・インプラントセンター  
 (医) 怜生会 慶歯科医院  
 住 所：熊本市城山大塘1丁目9-25  
 TEL：(096)329-3920  
 E-mail：info@keishika.com  
 HPアドレス：www.keishika.com/pc/



こんにちは。歯科医師の出口です。最近、すっかり冬の寒さが到来した感じですね。みなさんは、風邪など引いていないでしょうか。さて、みなさんはあまりご存知ではないと思うのですが、僕の出身地は福岡県です。そして、先日、九州大学歯学部硬式野球部のOB会とOB戦が行われたので、福岡に帰りました！OB会では、九大の教授や先輩方もたくさん参加されていて、いろいろ貴重なお話を聞けたりしたので、たいへん有意義な時間でした。また、大学生である後輩にも会えたので、久しぶりに話して大学生に戻ったような気分でした。翌日には、OBチームVS現役部員で野球をしました。久しぶりに運動したので、体がびっくりしたのか腰を痛めてしまいました。(笑)やはり、普段から運動はしないとイケないなあと痛感しました。

その日は、九州大学の学園祭があり、我が野球部も出店していたので、学園祭にも顔を出しました。



僕が大学生の時は、六本松というところで学園祭が行われていたのですが、卒業して伊都という田舎のほうに大学が移り、初の新しい九州大学を拝見することができました！大変バタバタとした2日間になりましたが、多くの知り合いに会うことができ、帰ってよかったと思います。ちなみに、この日はソフトバンクが日本一になった日で、福岡にとって最高の1日になりました^^



おめでとう！  
SoftBank！！

歯科医師 出口 浩也



OBと現役部員で記念写真♪



### 歯って得する栄養学

今回は**ビタミンB2**についてお話したいと思います。**ビタミンB2**は主に、皮膚や粘膜の細胞を再生する働きや、粘膜の健康維持や成長にも効果を発揮します。そのため、**ビタミンB2**の摂取不足は口内炎が出来る原因の一つとなります。口内炎を予防するために、**ビタミンB2**を多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう(^^)

### ビタミンB2を多く含む食品 (100gあたり)

- ①豚レバー3.60mg
- ②うなぎの蒲焼き0.74mg
- ③納豆0.56mg
- ④卵・牛乳0.42mg
- ⑤いわし0.36mg



豚レバーともやしの炒め物



いわしの梅煮 栄養士 受付 上田麻紀

### 認定歯科衛生士



この度、日本臨床歯周病学会認定衛生士に合格しました！5年前入社した当初から、先輩方が色々な認定を取得し、技術・知識共に切磋琢磨する姿に憧れており、いつか自分も！！と日々頑張ってきました。

院長をはじめ、スタッフの協力のもと取得できたものを、これから更に自分のものとして温めていきたいと思っています。みなさまの健康のサポートが出来るよう、これからも頑張りますのでよろしくお願いします♪



歯科衛生士 山下 美華

# ～山口県の旅～



こんにちは。今回、歯科衛生士原田が9月に行った、門司～山口県の旅をご紹介します。まず、車で門司

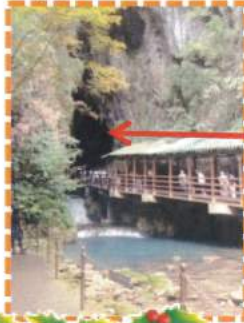
を目指し出発しました。門司は、明治・大正時代に海外貿易の要所として賑わった港町で現在は当時の面影を残すレンガ造りや木造の洋館が立ち並びレトロな雰囲気です。海を眺めながらのんびり散策しました！おなか減り唐戸市場へ立ち寄りしました。市場の店先には新鮮なお魚が並び私はお刺身をバイキングのように選んで海鮮丼をいただきました。



海鮮丼は、贅沢でとてもおいしかったです☆

次に向かったのは秋吉台の地下に広がる日本最大級の大鍾乳洞、「秋芳洞」です！全長約10kmもあり

長さ1kmを公開しています。幅120m、高さ40mに達するところもあり、本当に神秘的でした。あまりの壮大さと美しさに、別世界に来たようでした。



秋芳洞の入口！形成されるのに、約2億年の歳月がかかったそうです！



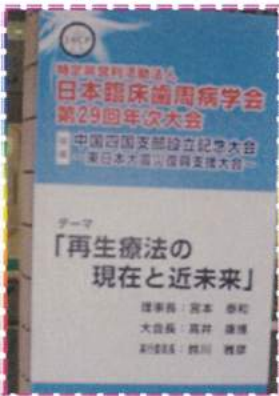
萩焼は色がとてもきれいです！



2日間とても充実し、楽しい旅となりました。ぜひみなさんも山口県へ☆

歯科衛生士 原田 菜里乃

## 日本臨床歯周病学会に参加してきました♪



10月29日に広島産業会館で行われた日本臨床歯周病学会に参加してきました。講演では全国各地の歯科衛生士の症例発表や、インプラントのメンテナンス法などすごく勉強になるお話を聞くことができました。大学病院勤務の歯科衛生士の方の講演では、がんや白血病で入院されている患者さんの口腔ケアは、免疫の関係などもありとても難しいとのことでした。歯科衛生士の仕事は臨床の現場も様々であり、とても刺激を受けました。今回学んだことを日々の診療に活かして、みなさんのお役に立てるように頑張りたいと思います！

歯科衛生士 酒井 麻光



## 「矯正ブラッシング指導」

H23年12月10日(土) 10:00～11:30

お口の中の環境を良くしていくためにブラッシングは何よりも大切です。そこで当医院では、矯正器具や矯正装置をつけている子供さん中心に保護者の方も交え、集団で歯磨き指導を行っています！お気軽にご参加下さい。(参加費無料)



担当：山下



## 「インプラント院内説明会」

H23年12月3日(土) 11:30～13:00

インプラントに少しでも興味をお持ちの方、インプラントをしたいけど、中々踏み込めない方などに・・・正しい情報をお伝えするため、二ヶ月に一度インプラント院内説明会を行っています。お悩み・疑問などお気軽にお尋ねください！(参加費無料)



担当：篠宮

