



# せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

## 受付だより



みなさんこんにちは。度重なる台風の通過を受け残暑の余韻もそこそこに秋が深まつて参りました。見渡せば梢の先に今はまばらに色を変え始めた落葉樹も、時期に紅葉狩りシーズンに出かけた先で美味しい物を頂ければなお感慨深くなりそうです。

夏のオリンピック・パラリンピックが大いに盛り上がり、4年後の東京に引き継がれました。その東京で視覚障害者が線路に落ちて亡くなるという痛ましい事故がありました。

みなさんは視覚障害者が道で困っているときどう対応したら良いかご存知でしょうか。いきなり肩をたたいたり、腕をつかんだりしてはいけません。危ない場面では、相手が自分の事だと認識できるように、「白い杖の人危ない」と声をかけましょう。「お困りですか」と声をかけ、「困っています」と返事があれば、相手の正面に立って会話をします。そうしないと話しかけた人の方に向を変え、方向感覚を失つてしまふのだそうです。今学校ではどのくらい教えているのでしょうか。みんなにやさしい社会でないといけませんよね。

なんといっても「食欲の秋」となれば、美味しく味わうためにも、お口の中の健康は切り離せません。想像してみて下さい、一生自分の歯でなんでもムシャムシャ食べられる老後の姿。当院オススメ「プロスペックコンパクトスリム」で食後のハミガキと定期検診で、歯ぐきを保ちましょう。

(歯科コンシェルジエ 菊地正子)



## 「歯並びは健康の素」

最近の学校歯科検診ではむし歯のチェックだけでなく、歯周病や歯並びについても詳しく見るようになりました。それだけ歯並びの重要性が認識されてきたのでしょう。

歯並びが悪いと歯磨きを行いくらいで、むし歯や歯周病になりやすくなりますし、顎や顔の成長への悪影響や発音障害、食べ物を噛み碎く働きが悪いため肥満や胃腸障害になりやすく、また噛む力が弱いために運動能力や集中力に悪影響を及ぼすこともありますね。矯正治療は綺麗な歯並びを得るだけではなく、病気を治すのと同様に歯の正常な咀嚼機能を取り戻し、健全な身体と健全な心をつくるための大切な歯科治療なのです。

しかし、矯正治療では「抜歯」をする場合が少なくありません。抜歯が必要な理由は「歯と顎のバランスを整える」という事です。狭い顎に歯をならべるのに、どう

してもスペースが足りない場合です。顎を大きく広げる治療もありますが、限界を超えると、歯の神経が死んでしまったり、治療後に歯が揺れるようになってしまふことがあります。また一番最後に生えてくる奥歯が正しい向きになるようにする為や出っ歯を治す為、治療が終了してからの後戻りを防ぐ為などもあります。

当院では「歯を抜かない」を「コンセプト治療をしていますが、歯並びを治すにあたり、やむを得ず「抜歯」をする場合もあります。

しかし、早い時期からのアプローチで抜歯を回避できることもあるので、歯並びが心配な場合や学校の検診で指摘された場合は早めの受診をお勧めします。

歯磨きがしやすく、しっかりと噛める歯並びで、「健康に、一生自分の歯で」を目指しましょうね。

新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、あなたの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっています。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、会社名やサークル、個人名、イニシャルなど、詳しく述べます。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

どんな名称でもかまいません。3000円の協賛をして下さる方を募集しています。尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。詳しくは、スタッフまでおたずね下さい。皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

## きれいな歯並び123!



(歯科衛生士 小柳かおり)



コースス

もみの木

サロンド・シモン

アマクウク

受賞記念

LABO=BURST

歯は命の源

噛める喜びを希望に

「二キビ」は皮脂線が発達しているところにできやすく、春期にホルモン分泌が活発になります。皮脂線が大きくなつて皮脂が貯留してできます。ある程度年齢がいけば治るものですが、最近ではストレスの影響もあり、年齢に関係なく二キビができる人が増えていきます。

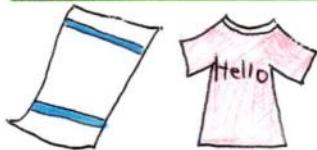
皮脂の分泌は夜中に起きていると多くなり、ストレレスが加わると増えます。午後10時から午前3時の間は成長ホルモンが分泌して皮膚の修復をするので、その間に寝ついてしまうので注意が必要です。

二キビを防ぐためには、  
 ①新陳代謝を活発にするため  
 ビタミンA・B2・B6・Cの摂取を心がけることと、便通をよくするために食物繊維の豊富な食べ物をとるようにする  
 ②ていねいな洗顔で肌を清潔に保ち、保湿ケアもしましよう。  
 ③ストレスをためないようにし、毎日ゆつくりとお風呂に入り、睡眠を十分にとりましょう。もし二キビが治らなかつたり、赤く炎症をおこした場合は早めに皮膚科を受診して治療をしましょう。

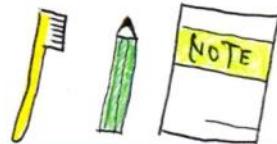
## ひまわり先生 心の処方箋



(ひまわり薬局)  
薬剤師 白井博文



## い～歯の学校



### 『虫歯になりにくい甘味料』

お菓子などに含まれている「甘味料」には“虫歯になりにくい甘味料”と“虫歯になりやすい甘味料”があることをみなさんご存じでしたか？

お菓子等のパッケージの裏にある成分表を確認してみてください。

“むし歯になりにくい甘味料”には

- ・マルチトール ・キシリトール
- ・ステビア(ハーブの一種) ・アスパルテーム
- ・ソルビトール(リンゴ、プラムなどのバラ科植物やドライフルーツにも含有)
- ・パラチノース(はちみつやサトウキビにも含有)
- ・エリスリトール(キノコやワイン、醤油、味噌などに含有)

があります。

むし歯は食品中の糖分をむし歯菌が分解して酸を作り、この酸が歯を溶かして穴があいてしまう病気です。しかしこれらの甘味料は酸を作らないため、むし歯の原因とはなりません。

反対に“むし歯になりやすい甘味料”には

- ・砂糖 ・水飴 ・果糖 ・麦芽糖
- ・乳糖 ・ブドウ糖

があげられますが、砂糖は脳が働くための大重要な栄養です。ですから、すべて“むし歯になりにくい甘味料”に代えるわけにはいきませんよね。

ちなみに一度にたくさんの「糖」を摂るよりも、一日に何回も「糖」をとる方がむし歯になりやすいのです。食欲の秋、美味しいものが沢山出回りますね。虫歯のリスクを減らすためにも“虫歯になりにくい甘味料”を生活の中に上手く取り入れる、間食の時間を決める、回数を減らすことをおすすめします！

※虫歯になりにくい甘味料の()内は、それらが含有されている食物です。虫歯になりやすい甘味料を含んでいない食物、ということではありませんのでご注意ください。

(歯科衛生士 池田琴美)



私は普段、テレビをほとんど見ません。忙しくて居間にゆつくり座つている時間はほんとんどれないのに、芸能人の誰と誰が結婚した、大物の誰々が亡くなつたなどといふことには全くの無知で、身近な人に笑われてしまうほどです。そんな私ですが、昨年新しいタバコが発売されたことを先日やつと知りました。みなさんはこの「アイコス」というタバコのことを、「存知ですか？」

さつそく調べてみました。インターネットで公式サイトを開いてみると、会員登録しないと詳しい情報を得られないと詳しく文句だけは確認できました。さらに調べていくと、火を点けるのではなく電熱線内臓の専用器具にタバコを差し込み発生する水蒸気を吸い込む仕組みだということがわかりました。燃やさないので煙も灰も出ないようです。副流煙も出ないので、受動喫煙の心配もないのですが、本当にどうか。そもそも喫煙者自身の健康被害はどうなのでしょうか。

「夏の思いで」



しようか。火を使わないのではタールは吸い込まない。体内に入るのは吸い込む有害物質もかなり削減されている。という情報がありました。煙ではなく水蒸気を吸い込むことで、血液の酸素濃度を下げるタバコの代表的な有害物質である一酸化炭素の量は軽減しているだろうと思われますが、やはり二コチンは含まれているようなので、依存性は強いはずです。この「アイコス」は、普通のタバコと同じように禁煙工リアでは吸うことはできないそうです。また、開発されたいばかりなので、例えば吸い続ければかりなので、例え10年後、20年後にどんな影響を及ぼすのか未知数である部分も多いようです。私もその存在以外は全くわからないことばかりですが、器具を購入し毎日充電し持ち歩く: というストレスをわざわざ抱えるくらいなら、いつもやめてしまおう! と考える人がいたらしいなと思いました。

新品のタオル・Tシャツ・ハブラシ や 使わなくなった文房具を集めています!

事故にあつてしまひました。毎日通る道ですが、事故がよくある細い交差点ですので、いつも気を付けて走っています。ところが、この日は優先道路を走っていた私の目の前に、一時停止をせずに乗用車が突然飛び出してきました。あつという間の出来事でした。その瞬間に全身に力が入り、止まれ！と思ひながら歯をぎゅっとくいしばつていました。幸い、電柱や深い側溝を避け、しつかり実のなつた田んぼに突っ込んで止まりました。私は車が爆発するんじゃないかと焦り、サイドを引いて、エンドジンを止め、シートベルトを外しました。そして、外へ出ようとしたが出来ませんでした。した。なぜなら、衝撃で顔や頭足、胸が痛かったので、泥でドアが開かなかったからです。通りすがりの方が救急車を呼んで下さり、近所の方は「大丈夫か？」と田んぼに足を踏み入れてまで私の状態を確認し、声をかけてくださいました。

「九死に一生を得る」



「」の田は“私達の永遠のスタッフ受付”明子さんの命日でした。エアバックの匂いを感じながら、こんな事を考へていま先様が、命を救つてくれたのだ」と。後に車の破損状態を見ると相当なものです。骨折もなく、身体中の捻挫、打撲、むち打ちで済んだ事、生きている事が奇跡のように感じました。

患者さんの皆さんに大変な迷惑をお掛けしてしまい、申し訳ありません。そして田んぼの持ち主の方、すみませんでした。救急車を呼んでくれた方、世話をしてくれた両親、主人、子供たち、一ヶ月も休みを許してくれた院長、仕事が終わつてすぐに連絡をくれたスタッフ、沢山の方に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました!

(歯科衛生士  
藤田友希子)



1



経験を積んだ専門職でも、認知症の人と「ミニユニケーション」を行うことがあります。それはなぜでしょうか?もちろんその方の個性や「ミニユニケーションスタイル」認知症による言語・認知・記憶などの症状の程度によりますが、一般的に認知症の人には「ミニユニークションにおいて次のような傾向があるからだと思います。同じ話しを何度も繰り返す。また、同じ事を何回も繰り返し尋ねる。自分で一方的に話しさずするが相手の話は聞かず、いつも一方通行となる。普通の会話はできるのに、固有名詞やあまり口常用的に使わない単語を思い出す」とができない。作り話しや非現実的な話を本当に体験したように言う。話に脈略がなく、突然あちこちに話しが飛ぶ。誰に対しても同じ質問をするが、じのような応答が戻ってくるかには関心を示さない。

⑥ ⑤ ④ ③ ② ①

(認知症ケア専門士)

h5v3v8@bma.  
biglobe.ne.jp

## 超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

話の展開や道筋を話している途中で見失うことが多いため、まず結論を先に、かつ短い文章で伝えます。さらにもつと伝えたことにはアクセントをつけたり、ゆっくりと声を大きくして話します。

「」「あれ」「それ」などの代名詞を少なくすることともに、具体的に指して示したり、手を広げて示すなど、ジェスチャーを活用して伝えます。質問をする場合は、「聞かれた質問」よりも、「はい、いいえ、ある」は2~3語の簡単な単語で答えられる「閉ざされた質問」を効果的に用います。



### 「長野研修 パート3」

6月と7月に続き、9月の中旬にも約1週間ボランティアの事務局でもあり、当院の院長の師でもある医学博士林春二先生の長野県御代田市の「林歯科診療所」にて（林先生と共に長年沢山の患者さんを診てこられていました）技工士の小林先生の元へ研修に行かせて頂きました。

9月の研修では、主に「GMD」という矯正をするための装置を学んできました。

「GMD」とは、バネの力を利用して奥歯を後方へ動かす矯正装置です。初めて作り方を教わり、まだ慣れないのですが何度も練習を重ねて上手くなりたいです。

また、今回の研修は1週間という前回と比べ短い期間ではありましたが、林先生や林歯科診療所のスタッフのみなさんとたくさん話が出来たのではないかと思います。林先生から電車での移動中や一緒に食事をさせて頂くことが必要だと考えます。

た際にデンマークのお話やデンマークと日本の病院の違いなどを教えて頂きました。日本の病院では壁紙などに白が使われていることがほとんどですが、なんとデンマークの病院では壁紙の色がカラフルな場所もあるそうです。私も一度そのような病院を見てみたいと思いました。

あっという間の1週間でしたが、とても充実した研修を行うことが出来ました。



(歯科技工士 榎本萌乃)





## ボランティア インフォメーション



## 9/30 (\* 黒崎 小学校) 二

物資の授与式に参りてきました！

ノートヤタオル・ハラシ・石けん

たくさんの物資を頂く事ができました

ありがとうございました♡



黒小6年生  
ヒ-緒に  
全員集合!

## 今月のカレンダー

\*高校生研修が始まります\*~

来年度のハローアーリン・フィリピン医療ボランティアに  
里石南高校から6名の参加者が決まりました

声出しや診療の補助など皆さんと  
お顔を合わせる機会があると思います。  
高校生に温かいご支援・ご協力を  
お願い致します。

10月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
表示の見方	2	3	4	5	6	7	8
○…診療 休…休診 往…往診 講…講演 学…学会 勉…勉強会	O/1	O/O	O・往	休	O/O	O/O	O/O
O/1… 午前のみ	9	10	11	12	13	14	15
	休	休	休	休	O/O	O/O	O/O
	16	17	18	19	20	21	22
	O/1	O/O	O・往	休	O/O	O/O	O/O
	23	24	25	26	27	28	29
	O/1	O/O	O・往	休	O/O	O/O	O/O
<診療時間>	30	31	午前 9:30 ~ 13:00	午後 15:00 ~ 19:30	午曜のみ 13:00まで	<往診日>火曜午後 <休診日>水曜日・祝祭日	

【10/9-10/12(木・祝) 実内設備点検のため休診となります。ご迷惑お掛けします。

9月10日から3日間、私は来年度のボランティア活動に向けて現地調査を行つてまいりました。毎年この時期、団長の私と現地統括責任者の今西先生、器材担当の岡山県木本先生と共に現地に行き、来年度に向けて現地スタッフと共に色々なエリアを調査します。

今回で14年目を迎ますが、現地のリーダーや沢山のスタッフ、そして日本でこの活動を支援していくださる大勢の皆さんのお蔭で、メトロマニラ周辺ではその存在が大きく知られつつあり、各スラムを管轄する担当者からは隨時治療要請や支援依頼を受け、現在では約8年待ちの状態にまでなりました。

沢山の人たちに支えられ、沢山の人たちが私達の活動を心待ちにしてくれています。

一人の小さな開業医の私がこれまでに皆さんのご支援を頂き、また、一人の歯科医師、一人の人間として、沢山の事を学ばせて頂けることに心から感謝申し上げます。

今回、現地視察で感じたことは、皆さんもご存知の通り今フィリピンでは大統領が変わり、沢山の変革が生まれようとしています。もちろん彼の過激な発言や行動は賛否がありますが、スマラムの人たちに尋ねると皆「期待している」と答えます。

院長手記

その反対に現地のリーダーやいわゆる富裕層の人たちはあまりの彼の行き過ぎた言動に「あらゆる心配」をしていました。これが何を意味するかはご想像にお任せいたしますが、同じ国内でも貧困率が高い地域ほど、やはり政府への不満と格差の改善を強く望んでいるということでしょう。

变革はマニラ市内にも見られます。あれほど街にいたストリートチルドレンやホームレスがほとんどいないのです。レストランやショッピングモールなどの入口には客を目当てに必ずと言ってよいほど子供達が集まつてきました。しかし今ではそれを見る事はほとんどありません。そして町の中には警察や軍の兵士がとても多く見かけるようになりました。これは、マニラ市内のホームレスたちを一掃する方針を政府が打ち出したからです。

もともと地方から貧困の為、職を求めマニラにやつてきた人たちが、生活ができずにホームレスとなっています。政府はその人たちを元の地方に追いやり、市内に無数に点在していたスラムを首都から地方へと移動させました。そして、それでも残るスラムはその存在を隠すかのように大きな城壁で囲い、一見外側からでは発見できないほどの場所に存在しています。

この「あたかも綺麗な街並み」に私は大変な違和感を覚えました。同時に、この国の抱える貧困問題の根深さを改めて感じ、8年間も私達を待つてくれる人々に対し更なる使命感と責任を感じました。

今回の視察で初めて夜のスラムを歩きました。少しづつ日が傾く中、初めて歩く夜のスラムは言いようのない光景でした。

日本が落ち、真っ暗なスラムの中をわずか  
な明かりを頼りに歩きました。  
大人一人が通れるような細い路地がまる  
で迷路のように入りこんでいます。私が足  
を止め、ふと家中を覗くと、わずか3畳  
ほどの広さに8人の人たちが生活をしてい  
ました。中には薄暗い電球と小さなテレビ  
を家族で楽しそうに見ているのです。  
その姿を客観的に見れば、狭く、不衛生  
でひどく可哀そうな光景に見えるかもしれません。しかし、私はその家族が一つのテレビに肌を寄せ合いながら楽しそうに見て  
いる姿に、何故か、「幸せ」な気持ちを抱きました。私が覗いている事に気づくと気  
さくな笑顔で手を振ってくれます。  
毎年現地ではスラムの見学も行います。  
参加者の方々はあまりの生活の様子に皆さ  
ん心を痛めます。しかし、実はそこに私達  
日本人が忘れてしまった本当の幸せの在り  
方が存在しています。  
戦後全てを失つたこの国は、先人たちの  
必死の努力により世界でも有数の「豊かな  
国」へと生まれ変わりました。  
町には物があふれ、食べる物、着る物、  
住む所、教育、医療、福祉などの社会的恩  
恵は全ての国民が一定の保障を受けること  
ができる社会を作りました。  
日本国は本当に素晴らしい国です。  
しかし、その素晴らしい国において年間  
で3万人近くの人々が自らの命を絶ち、都  
会では高齢者同士の介護によって人知れず  
亡くなられていく方が後を絶ちません。  
親が子を、子が親を殺し、毎日のように  
狂気的な事件が報道され続けています。  
「豊か」とはどういう意味でしょうか。



私達の活動理念「4本の柱」の中に、「貧困を通じ自らの生活を見直す」と掲げています。ボランティアは困っている人、苦しんでいる人を救う一方、自らの生き方、人生観を変えるきっかけになることがあります。人は人を支えることで実は自分も支えられていていることを知ります。

来年の活動まで残り半年となりました。「豊かさの本当の意味」をしつかりと考えながら素晴らしい活動になるために一生懸命頑張りますので、どうか皆さんご協力お願いいたします。