



今年最後の新聞となりました!

平成 28年 12月1日 発行 第 106号

今年も一年、たくさんの記事を読んで頂きありがとうございました！

受付だより

せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

みなさんこんには。日増しに寒さがつのり「今シーズ
ン一番の冷え込み」が今日も更新され、天気予報には雪だ
るまでも登場するようになりました。紅葉を終え散った木の
葉が木枯らしに巻き上げられる光景も、風が道路をきれい
にしてくれているのですね、その木の葉はどこまで行くの
か、じきに見られなくなり、本格的な冬の到来です。どうか。
みなさんにとつて今年はどんな一年でしたでしょうか。
残り一枚になつたカレンダーを眺めてため息をついていま
せんか。振り返つても取り立てて印象に残ることもなく、それで
ただただ時の過ぎる早さにとらわれていませんか、それで
も健康に過ごせたのなら幸せな一年だったと思えるでしょ
う。日々の健康管理はもとより、健康診断や定期検診をき
ちんと受け、更に「歯」のことも忘れないでください。
「医食同源」という言葉があります。食べることの大切さ
は、なんでも食べられる健康な歯のある状態が望ましいの
です。消化器官の一一番初めの役割を担う大切な口の中、と
なればせつせとハミガキもしたくなるはず。来たる年も健
やかに迎えられるよう、毎日のハミガキには当院オススメ
「プロスペックコンパクトスリム」を。定期検診を併せて
行い虫歯・歯周病の予防を行いましょう。

今年もみなさんは私たちの行つているボランティア活
動に沢山の募金、石けん・ハブラシ・タオルなどの物資を
寄せていただき、本当にありがとうございました。来年の
「フィリピン医療活動」に参加する高校生の事前研修も温
かい見守つていただき感謝しております。みなさんのご協
力で成り立つている活動です、どうかこれからもご支援を
お願いいいたします。

新聞周りの口で囁まれた空欄には、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、みなさんの善意（募金）のみで全ての運営をまかなつているのが現状です。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、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、スタッフまでお尋ね下さい。皆さんのに協力をよろしくお願いします。

いの歯の学校

「氣をつかむ」・「側噛み」

食事の時、無意識にいつも同じ側でばかり噛んでいませんか？また歯が痛くてそちら側をかばつて噛んでいたり、入れ歯の調子が良くなくて片側でばかり噛んでいたりと噛み癖とは別の理由もあるかもしれません。この様にいつも同じ側で噛むことを「片側噛み」または「片咀嚼」といいます。

片側噛みを続けていると、噛んでいる側の顎や、その顎を動かす咀嚼筋が鍛えられる一方で、反対側の咀嚼筋はゆるんで顎がずれる原因や、顎の筋肉のバランスが崩れてしまうことがあります。また噛んでいる側の歯には、唾液の分泌が減り自浄作用が低下しブラークが溜まりやすくなり虫歯や歯周病の原因にもなります。

噛み合わせが悪くなると首のコリや頭痛、更には腰や背中にも負担がかかり腰痛やひざの痛みの原因にもなりえます。顎関節にも影響し口が開けにくくなったり、顎の関節に痛みを感じたりと様々な症状を引き起こします。

片側噛みを改善する方法は、まず左右で噛む」とを意識することです。例えば右で10回噛んだら左で10回噛むと言ったように左右均等に噛むようにしましょう。また自分の利き顎を知る」とです。人には右利き・左利きがあるよう、顎にも利き顎があります。口の中にガムを入れてつぶさに使った顎が利き顎です。ガムを利き顎で噛みやわらかくなったら反対側で5分噛むようにするのも良いよ。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



トニーズC
- 224

No. 145

今年最後の協賛者としてトータルで224件です
2016年に計25件の協賛を頂く事ができました。
来年もご協力宜しくお願い致します。

トニーズC
224

(歯科衛生士 黒川淳子)





きれいな歯並び123!

『娘の歯並び』

小学1年生になる娘は、4歳までおしゃぶりをしていました。おしゃぶりや指しやぶりは歯並びに影響すると誰もが分かっているであろうところを、当時私は、歯科衛生士でありながら、子育ての楽しさを良いことにおしゃぶりを与えてしまったのです…。

乳歯列が生えそろった3歳くらいには、「開咬」と言われる、奥歯はしっかり咬んでいるのに上下の前歯が咬み合わずに隙間があるという不正咬合になってしましました。5歳を過ぎ、6歳臼歯から順番に永久歯が生えてきてからは、「開咬」は目立たなくなってきたが、現在の歯並びはというと、見た目にはやはり歯並びの悪い状態です。

小学1年生頃のお口の中は乳歯と永久歯が生えている混合歯列で、個人差はありますが上下の前歯、奥歯の永久歯は、併せておおよそ6~10本生えている時期になります。

ちょうどこの時期は「みにくいあひるの子」と呼ばれる見た目が悪い、上の前歯がすいて

斜めになっているという歯並びの時期もあります。

しかしこの現象は、前歯が順番に生え揃つてくるに従って、目立たなく、また自然に揃うこともあります。もしこの時期に歯並びが悪いと感じても様子を見ても良い場合もあります。そして最も大切なのは、幼児期から歯科医院とのかかわり合いを持ち、定期的に歯並びの検診を受けるという事です。

私の娘は将来的に矯正治療が必要になると 思いますが、現時点では様子を見ている状況です。気になる方はご相談ください。

大人になれる
ための
準備期間
だよ♪♪



(歯科衛生士 菊地久美子)



~募金をお願いします~
中古賃の輸送費・現金やごの薬の購入費が*
不足していますご協力お願いします!!



中学1年(今からまだ)は
イヤホン磨きを
下さいましゅう!!

去る11月8日は「いい歯の日」でした。それに合わせ、歯科検診が行われた学校が多かったのではないかでしようか。
私の息子が通う小学校でも歯科検診が行われました。息子の学年は1本も虫歯がない人は122人(全体の45.2%)。逆に虫歯がある人は80人(全体の29.6%)という結果でした。ちなみに、栃木県の小学生の虫歯の割合は54.7%、全国平均を見ると、52.02%です。
この結果を見ると、息子の小学校は比較的良好なのがと感じます。それに加え、生涯健康でいられるためには歯はとても大切だということを理解している生徒はどちらいるのかお節介ながら心配になりました。虫歯がないお子様も「治療に通うのではなく、予防のために通う」という気持ちで、ぜひ当院に来院して頂きたいです。歯磨きの仕方や、歯の事についてお話ししませんか?



(歯科衛生士
藤田友希子)



「歯の話をしませんか?」

楽しい歯話♪

私が小学生の頃は、歯ブラシを学校に持つていきました。しかし、いつのころから学校での歯磨きは定着し、とてもいい習慣になっています。

「高齢者と冷え」**超高齢社会に向けて****「お悩み相談室」**

冷え性で辛い思いをしてくる高齢者は65歳以上では全体の60%、75歳以上では80%に達するとされています。私は43歳ですが、実は冷え性であり、冬場になると手足が冷たくなり、震え等の症状があります。

人はどうしても加齢に伴つて血液の循環や新陳代謝、脂肪燃焼などの機能が低下していきますから、体が冷え易くなるのは致し方のないことでしょう。

しかし、諦めずに冷え性対策をしつかり行えば、関節の痛みや手足のしびれ、腰の痛みや脱力感など主に冷えから来る症状の進行を抑えることができるのです。ちょっとした努力で快適な日々を過ごせるようになります。

冷えの解消には体を適度に動かすのが大切なことですから散歩をしたり、高齢者でも無理なくできるストレッチ体操などを行うことをお勧めします。

また、高齢者は高血圧や動脈硬化、糖尿病や腎障害などの持病を持つている場合がありますが、これに冷え性が重なると病気の症状が重くなることがあります。さらに、高齢者は体温も下がり易く体温を保つ働きも低下するので寒さに弱くなり、寒さに付かずして体が冷えます。

(認知症ケア専門士)

庄司 康善



h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp

このように、高齢者の五感は加齢とともに全体的に衰えていきますから、暑さにも寒さにも钝感になってしまふ場合があります。ですから独り暮らしの高齢者がその意味では最も危険な環境に置かれていると言つても言い過ぎではないと思ひます。

孤独死という言葉がしばしば聞かれますが、孤独死には高齢者が多いこともご存知だと思います。その中には冷え性が悪化して低体温になり、死に至るケースが無いとは言いません。核家族化の現在社会では、周りの人たちの高齢者への暖かい気配りが欠かせないと考えます。

きつて低体温症になります。ですから、急激な体の冷えとそれに伴う症状には特に注意する必要があります。部屋がとても寒いとか高齢者の顔色が悪く動きが緩慢で、話し方が変だなどに周りの人気が付いた場合は低体温症を疑い、救急車を呼ぶなど、迅速な処置をする必要があります。そして、保温性の高い衣類、部屋の温度などに気を付けて冷え性を予防する」と高齢者の人が安心して暮らせるように配慮しましよう。

11月27日(日)事前研修会に行ってきました!

事前研修会とは、2月のボランティアに参加する一般参加者が一同に集まり、活動について話し合うものです。

今年の活動場所について、どのような日程で行うのか、活動にあたっての注意事項などを会長の林春二先生（長野県）、団長である当院院長、現地統括責任者の今西祐介先生（東京都）、副団長の井橋雅彦先生（千葉県）、器材・物資管理の木本英昭先生（岡山県）を中心に話し合いが行われます。

1番の目的は当会の熱い思いを初参加の方に感じてもらうことです。そしてその熱量を、当日まで維持、向上してもらうことです。

今年は参加者が110名を越えます。心を1つに活動できるように精一杯活動して来たいと思います！

(歯科衛生士 池田琴美)



今年もありがとうございました！



月頃の物販のジヤウカ
ありがとうございます、ます
来年もよろしくお願ひ致します
半山

1年、ありがとうございました。
技工士として、来年も頑張ります。
来年もよろしくお願ひ致します。
榎本

来年も皆様のお口の健康を守ねよう
精進していくたいと、思っています。
また1年、宜しくお願ひ致します。池田
今年も1年ありがとうございました。
1年間分の皆様のお気持ちをアリビンへ
届けて参りますので、また来年もよろしくお願ひ
致します。

北島

皆さんのお口の中を言合させて
いただき、日々が日々、英強させて
頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。
皆さんと笑顔で話せる時間がとても
楽しいです。
来年もよろしくお願いします。藤田

一年間大変お世話をありがとうございました。
来年も皆さんの笑顔をたくさん
見せて頂けるように頑張ります。
頑張ります。一緒に良い年に
(ま)いこうね。 大森

今年も一年皆様に
お世話させて頂き、感謝です。
感謝の気持ちでいっぱいです。
来年も努力ながら、皆様の
お口の健康を守るために頑張り
たいと思います。 小林

今年も皆様のお口の健康を守る
お手伝いをして頂きましたが、
まだまだ技術不足です。来年も
沢山の笑顔に出会えるように
更に頑張り参ります。(黒川)

今年も皆様に(ま)さ山の募金や
物資を頂き本当にありがとうございました。
これからもご協力をお願いします。 菊地(正)

今年1年ハロアル新聞を読んで頂きありがとうございました。
来年も、豊作から、皆さんの笑顔を
見させて頂きたいと思います。ありがとうございます。人見

歯っとして…Q!

「フッ素の話」

虫歯予防にはフッ素！これは、もうみなさ
んご存じですよね。フッ素はマグマに由来し、
岩石中や海水中、地表中と地球のありとあら
ゆるところに存在しています。ですから、私
達が食べたり飲んだりする食品にもフッ素は
含まれているのです。特に、海藻類や魚介類
には多く含まれています。また、化学肥料に
もフッ素が配合されているので、野菜にも
フッ素は含まれていますし、味噌や砂糖など
にも含まれているのです。このようにほとんど
といつても過言でないくらい食品にはフッ
素が含まれていますので、日本の成人では毎
日約0.5mg程度のフッ素を食べ物や飲み物から
摂取していることになります。

では、こうしてフッ素を含む食べ物や飲み物
を多く摂取すれば、虫歯予防になるのでしょうか？例えば、お茶にはフッ素の他にも虫歯

予防に効果があるといわれているカテキンな
ども含まれているので、虫歯を予防するのに
いいかもしれません。しかし、食品などの固
形物に含まれるフッ素は体に吸収されにく
いため、ほとんどが便や尿、汗として排出され
てしまいます。ですから、食べ物や飲み物で
フッ素を摂っても虫歯予防にはならないので
す。虫歯予防のためにはフッ素が歯に触れな
いなりません。フッ素で虫歯を予防したい
ならフッ素入りの歯みがき粉やうがい薬を使
ったり、歯科医院で塗ってもらうのがベスト
です。もちろん、フッ素だけでは虫歯予防に
なりませんから、しっかりとブラッシングする
事が一番大切なのです！！

(歯科衛生士 小柳かおり)



「体の中からアンチエイジング ～ミドリムシについて～」

アンチエイジングに何が求められているのでしょうか。エステやピーリング、化粧品などにより表面上の若さをとりもどすのか、それとも体质改善をして体の内側から若返りを期待するのか。今回は、「体の中から」のアンチエイジングで注目を集めている「ミドリムシ」についてお話しします。

◆ミドリムシとは

ミドリムシは、学名をEuglena(ユーグレナ)といい、体長わずか約0.05mmという小さな微生物(藻の一種)です。ミドリムシには植物と動物、両方の性質が備わっているという非常に珍しい特徴があります。植物のように光合成を行って自ら栄養分を作り出しますだけではなく、動物のように自分で移動することもできます。

◆ミドリムシの効果

ミドリムシはビタミン、ミネラル、アミノ酸、不飽和脂肪酸、バラミロンなど59種類の栄養素を備えています。最近の研究では、ミドリムシを一定量摂取することによって健康促進や美容効果、エットやアンチエイジングなどがあることがわかりました。



(ひまわり薬局)
薬剤師 白井博文



ア・チエイジングに 究...皆さんの来年の目標(決まりましたか)？

ハロアル新聞を読んで、"なりたい自分"を見つけてま(×_×)

中でもミドリムシに含まれるパラミロンは、便秘になりにくくされる効果があります。また、コレステロールや脂質、有害物質を吸着して体の外に排出する性質があり、デトックス効果も期待できます。

また、ミドリムシを継続的に摂取し続けると、若返りホルモンと呼ばれるアディポネクチンという物質が増えることもわかっています。アディポネクチンには、メタボリックシンдроm(糖尿病、高血圧、高脂血症、動脈硬化)及びがんの予防と改善の効果が認められています。

日常生活を規則正しく送ると共に、健康に効果的な栄養素を積極的に取り入れると、体の内側から体质を改善することができます。今日は、最近CM等でよく放送されているユーグレナについて興味をもつたので記事させていただきました。

「愛車の査定額 禁煙車VS喫煙車」



皆さんのもし中古車を買うとしたら…どんな情報が気になりますか?年式や走行距離、修復歴など様々な条件を見て検討することと思います。最近では、グレードや装備の他に「禁煙車」と特筆されていることがありますね。タバコを吸う人が減っているので、中古車なら禁煙車を購入したいという人が増えているようです。車の中でタバコを吸うと、車内には「おいが残ります。タバコの煙に含まれる有害物質は布や壁紙などに吸着しやすく、においや汚れと一緒に残ります。その有害物質が、その場で過ごす第三者に悪影響を与えることを「サードハンドスモーカー」と言います。車の中をはじめ、家のカーテンや喫煙者自身の服や髪に付着した有害物質によるものも、サードハンドスマーカーと呼びます。換気をして、屋外で喫煙しても、防ぎようがありません。分煙をしていても、マナーを守っていてもタバコを吸っていることでサードハンドスマーカーの加害者になってしまいます。同じ部屋で過ごしたり、一緒に車に乗つたりするのは家族や親しい友人ですね。身近な大切な人のことを思えば、きっとタバコと縁を切ることができますよ。

(歯科助手 大森ちひろ)



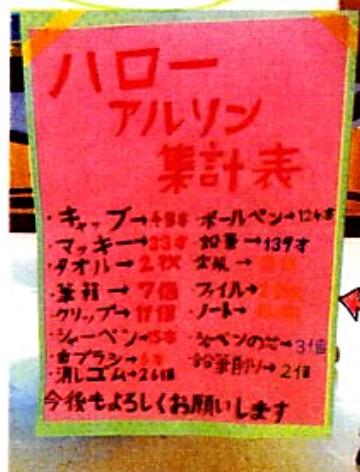


ボランティア インフォメーション



今年皆様から頂いた物資は2月にスラムの子供達へ手渡されます!

物資をたくさん持ててくださいました!



教室には手作りのPOPが!!

ステキ!

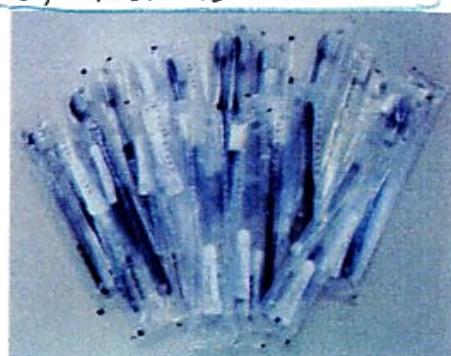
来年2月の活動で皆さんの温かい気持ちで物資を届けにでてきますよ!

Thank you



黒磯北中学校

1/3(*)文化祭でたくさんの物資を
集めてくださいましたよ
ご協力ありがとうございます♥



埼玉小学校 6年生

修学旅行で各自、たまテルのハグラミを
集めよう!という声かけをしてくれた
AさんとTさん
こなたにたくさんハグラミを
頂く事ができました!ありがとうございます♥

1/20(*)豊浦小学校にて講演を行ってきます!

今まで生徒だけではなくて集めていた
物資を全校生徒での活動に
しようと此事でフレンドのスラムに住む
子供達の現状についての講演をしてきます!

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

院長手記 「感謝を込めて・・・」

今年最後の院長手記となりました。今年の干支は申年でしたね。元来「申年」は動物の「猿」という意味を持ち、これは五穀豊穣を願う農業用語からの由来とされています。

そして、「さる」にちなみ「病」や「災い」を「去る」とも言われています。私はお恥ずかしながら「病」が去るどころか反対に病がやつてきてしまいました。今年は憩室炎という病気にかかり、1ヶ月近く入退院を繰り返してしまいました。

皆さんには大変ご迷惑をおかけし本当に申し訳ございませんでした。若いと思っているのは自分ばかりで、いつまでも元気で診療室に来れるようになつた年でした。楽しい事、嬉しい事、辛い事や悲しい事など、それ色々な事がおありになつたことでしょう。

私も沢山の事がありました。私にとって一生涯忘れる事のない悲しい別れでした。

私の医院に12年間務めてく

れた受付の「君島明子さん」が今年の四月44歳という若さで他のスタッフの名を呼ぶときには思わず「君島!」と叫んでしまった。今まで「伸びる」「伸ばす」という意味を持ち、これは五穀豊穣を願う農業用語からの由来とされています。

そして、「さる」にちなみ「病」や「災い」を「去る」とも言われています。私はお恥ずかしながら「病」が去るどころか反対に病がやつてきてしまいました。今年は憩室炎という病気にかかり、1ヶ月近く入退院を繰り返してしまいました。

皆さんには大変ご迷惑をおかけし本当に申し訳ございませんでした。若いと思っているのは自分ばかりで、いつまでも元気で診療室に来れるようになつた年でした。楽しい事、嬉しい事、辛い事や悲しい事など、それ色々な事がおありになつたことでしょう。

私も沢山の事がありました。私にとって一生涯忘れる事のない悲しい別れでした。

私の医院に12年間務めてく

り、間違いにふと気づいた時、豊穣を願う農業用語からの由来とされています。

そして、「さる」にちなみ「病」や「災い」を「去る」とも言われています。私はお恥ずかしながら「病」が去るどころか反対に病がやつてきてしまいました。今年は憩室炎という病気にかかり、1ヶ月近く入退院を繰り返してしまいました。

皆さんには大変ご迷惑をおかけし本当に申し訳ございませんでした。若いと思っているのは自分ばかりで、いつまでも元気で診療室に来れるようになつた年でした。楽しい事、嬉しい事、辛い事や悲しい事など、それ色々な事がおありになつたことでしょう。

私も沢山の事がありました。私にとって一生涯忘れる事のない悲しい別れでした。

私の医院に12年間務めてく

り、間違いにふと気づいた時、豊穣を願う農業用語からの由来とされています。

そして、「さる」にちなみ「病」や「災い」を「去る」とも言われています。私はお恥ずかしながら「病」が去るどころか反対に病がやつてきてしまいました。今年は憩室炎という病気にかかり、1ヶ月近く入退院を繰り返してしまいました。

皆さんには大変ご迷惑をおかけし本当に申し訳ございませんでした。若いと思っているのは自分ばかりで、いつまでも元気で診療室に来れるようになつた年でした。楽しい事、嬉しい事、辛い事や悲しい事など、それ色々な事がおありになつたことでしょう。

さて、皆さん、今年はどうなつた年でしたか。楽しい事、嬉しい事、辛い事や悲しい事など、それ色々な事がおありになつたことでしょう。

一年間という年月の中で、そ