

2月

ご協力をお願いします!

今年は計30件の協賛を頂くことを目標にしています。

みなさん、こんにちは。朝いつもの時間に起床しても外はまだ暗く、この寒さはもうしばらく続きますが、日の入りの時間は大分のびてきています。日が伸びてくると、そろそろ春の訪れを期待して、節分が過ぎるといよいよ春を待つ気運も高まって参ります。この頃の節分は豆まきよりも、恵方巻きを頂く作法が楽しいイベントになっていますね。いわしの頭を飾つたりもしないし。。。ともあれ「鬼は外、福は内」の一年にしたいですね。

毎年2月は、フィリピン医療ボランティア活動を行う現地、フィリピン・マニラ近郊のスラムにて無償の医療活動を行います。今年は2月8日に成田を出発し11日に帰国する日程となっています。事前に十分に準備を進め、参加する高校生は事前研修のため、何度も当院に通い歯科治療の見学をして現地での活動に備えます。みなさん、ご協力いただきありがとうございます。頂いた物資も、一人でも多くのスラムの人たちに届けてまいります。どうぞ引き続きボランティアへのご協力をお願ひいたします。

毎日のハミガキが、大切な歯を守り「一生自分の歯で食べる」重要な役目を担っています。歯垢を落としている柔らかいハブラシなら、歯ぐきのマッサージにも適しています。そこでオススメのハブラシは「プロスペックコンパクトスリム」です。定期検診も併せて下さいね。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



ご無事を祈念いたしております

No.148

仲良し三人組

No.149

みなさま、こんにちは。朝いつもの時間に起床しても外はまだ暗く、この寒さはもうしばらく続くますが、日の入りの時間は大分のびてきています。日が伸びてくるといよいよ春を待つ気運も高まって参ります。この頃の節分は豆まきよりも、恵方巻きを頂く作法が楽しいイベントになっていますね。いわしの頭を飾つたりもしないし。。。ともあれ「鬼は外、福は内」の一年にしたいですね。

せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

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、みんなの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっていきます。現状では、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、どんな名前でもかまいません。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。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

『実はチョコレートって…』

早いもので、年が明けてもう一ヶ月が過ぎましたね。2月のイベントと言えばバレンタインがありますが、チョコレートを食べる「虫歯になる」というイメージありませんか? チョコレートなどの甘い食べ物は、子供のおやつにも勿論ですが、大人にとつてもほつと一息つきたい時やりラックスするために必要なものもありますよね。お仕事や家事の合間にちょっと口にすると、ピリピリした気持ちや心配事で焦る気持ちを癒してくれます。

これは、チョコレートの原料である「カカオ」に含まれる苦味成分の「テオブロミン」が脳内物質のセロトニンの働きを助け、そして、心を落ち着かせリラックスをもたらす効果があり、また、チョコレートに含まれるポリフェノールにもリラックスを促し、緊張を和らげる働きがあるからだそうです。だからといって、食べすぎは禁物です。歯にとって「ダラダラ食い」が一番の天敵です! きちんと時間と量を決めて食べることや、リラックス効果を期待して同じ甘いものを食べるにしても、代用甘味料を使用したものを上手く取り入れてはどうでしょうか。特にキシリトルは虫歯の天敵「酸」をつくらない甘味料なのであります。

(歯科衛生士 小柳かおり)



コース

もみの木

サロンド・シモン

アマクワク

受賞記念

LABO=BURST

歯は命の源

噛める喜びを希望に

歯っとして…Q!

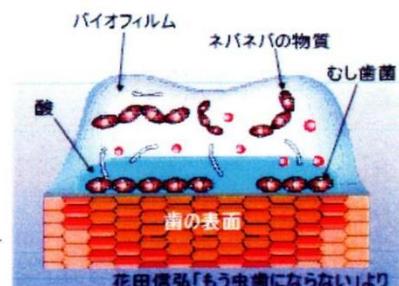
「バイオハザードならぬバイオフィルム」

2002年に初回公開された、ゲームソフトを原案としたサバイバルアクションホラー映画「バイオハザード」をご存知でしょうか。VIとなる最終章バイオハザードファイナル(ローラが出演する)が公開になりました。私も心待ちにしていた映画です。

バイオハザードとは、有害な生物、病原体により引き起こされる災害、危険性を言います。この映画ではゾンビ化する「T-ウィルス」が世の中に漏えいしたお話しになっていますが、実際この日本にもこのようなバイオハザードが起きたとしたら…と観るたびにひやひやドキドキです。この世の中には実在することはあります、「バイオハザード」と言葉が似ている「バイオフィルム」は、私たちの身近に常日頃存在しています。そしてこのバイオフィルムこそ、私たちに害を及ぼすのです。

バイオフィルムとは、分かりやすくいうとバイ菌同士が寄り集まった塊です。台所のシンクや水切りかごの中など、触るとぬるぬるとぬめるところがまさしくこのバイオフィルムです。お口の中でもバイオフィルムは作られ、虫歯や歯周病の直接的な原因になるのです。

最近ではプラーカ(歯垢)もバイオフィルムの一種としてとらえられるようになってきました。何日も歯を磨かない、また磨き残しが多いと厚みを増して固まってくるプラーカ。塊すぎると歯ブラシだけでのお掃除では間に合いません。歯科での機械的なお掃除、クリーニングで、その塊、バイオフィルムを壊さなければなりません。お口の健康を保つ為には、定期的に検診、クリーニングでバイオフィルムに負けない環境を作りましょう。



(歯科衛生士 菊地久美子)



てぎとてしたやそもイライラ能人(笑)。怖いたいいな禁は男はつタ年ほど前を知りまうくやるに見吉わ使前のはつタで、某つ体徐々離脱つざまは禁煙ますを告化にまつがも。を性でぎ過はし苦しぶ、今ツも宣芸

怖いたいいな禁は男はつタ年ほど前を知りまうくやるに見吉わ使前のはつタで、某つ体徐々離脱つざまは禁煙ますを告化にまつがも。を性でぎ過はし苦しぶ、今ツも宣芸

「禁煙中のつぶやき」



超高齢社会に向けて ↗お悩み相談室↖

「徘徊はどうして起ころるの?」

認知症によく起ころる症状の1つである「徘徊」について考えたいと思います。徘徊とはいきたいと思います。徘徊とは、はたから見て目的もなく歩きまわる行動をいいます。自宅で介護している家族にとっては、とても困ることでしょう。

認知症の人は、知つていい場所に行こうとしても、認知障害のために、他の人道を尋ねた所のためには、他の人に道を尋ねた所に電話をかけたりなどの手段を行なうことになります。途中で自分がどこへ行こうとも、たどり着くことでたつても目的地にたどり着くことができるところができます。生き残ることになります。途中で自分が必要とするところが見えたら、「どうしまった姿を忘れた?」などとなんでもよいのです。毎年認知症の徘徊による死者は、あります。声数知症が、認知症ができるからです。毎年認知症の人命を守たれます。

（認知症ケア専門士 庄司康喜）

「我が家に帰る」と言つて外に迷ふことがあります。少し外を散歩して、みにみに歩きまわることになります。途中で自分がどこへ行くつもりだったのか目的を忘れてしまった場合もあります。生迷惑行為をしてしまった場合もあります。しかし、どちらかで年寄りが不安になります。途中で自分が必要とするところが見えたら、「どうしまった姿を忘れた?」などとなんでもよいのです。毎年認知症の徘徊による死者は、あります。声数知症が、認知症ができるからです。毎年認知症の人命を守たれます。

これは、身体が覚醒から夜の睡眠に移つていく生体リズムに「サソセント症候群」といいます。サソセント症候群と呼ばれる「夕暮れ症候群」とか「夜行性妄想症候群」などがあります。

我が家に帰る」と言つて外に迷ふことがあります。少し外を散歩して、みにみに歩きまわることになります。途中で自分がどこへ行くつもりだったのか目的を忘れてしまった場合もあります。生迷惑行為をしてしまった場合もあります。しかし、どちらかで年寄りが不安になります。途中で自分が必要とするところが見えたら、「どうしまった姿を忘れた?」などとなんでもよいのです。毎年認知症の徘徊による死者は、あります。声数知症が、認知症ができるからです。毎年認知症の人命を守たれます。

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp 介護の事でお悩みの方には、直接庄司さんまでお問い合わせ下さい。



「驚愕！唾液のはなし」



楽しい歯話♪

コールを生成する仕組みです。

（歯科衛生士 池田琴美）

虫歯予防の第一歩はよく噛んでものを食べることです。噛むことにより唾液が沢山分泌されます。唾液は消化液で、食物の消化吸収を助けてくれますが、それだけではなく酸を中和させ虫歯の予防にも効果的となります！

そんな「唾液」ですが、私はこれを知った時、とても驚きました。みんなが「一口呑み酒」つてご存知ですか？その名の通り、口で噛んで作ったお酒のことです。ごはんやパンをしばらくなっていると甘いかおりが口中にひろがってきてますね。これは唾液中のアミラーゼ（消化酵素）の働きによりデンプンがブドウ糖となつて甘くなる現象です。デンプンを含つ食物を口に入れてしまふことで、唾液中のアミラーゼがデンプンを糖化させます。それを吐き出していくと、空気中に浮遊する野酵母が糖を発酵してアル

唾液でお酒が造れるのはよく「呑む」という行為は満腹中枢を刺激します。そのため「呑む」という行為は満腹中枢を刺激します。そのため「呑む」という行為は満腹中枢を刺激します。そのため「呑む」という行為は満腹中枢を刺激します。

（笑）

（笑）

（笑）



容子の歯なまるレシピ



皆さんこんにちは。今日は旬と言っても、2月のイベントの旬にしようと思います。

2月と言えば「バレンタイン」ですよね。今日はバレンタインに合わせて炊飯器で出来るチョコレートケーキをご紹介します。

チョコレート効能

人間の脳はどの臓器よりもエネルギーの消費が多い臓器です。にもかかわらず、脳のエネルギー源となるのは、ブドウ糖だけです。短時間でブドウ糖を供給したければチョコほど早い話はありません。ですから、テスト前などに食べるのには最も最適な食べ物なんですよ。



混ぜるだけ！炊飯器で簡単チョコケーキ



材料

板チョコ	4枚
生クリーム	200g
卵	4個
ホットケーキミックス	40グラム

作り方

- 1 炊飯器の蓋を開けたままスイッチを入れ、碎いた板チョコを入れて溶けるまで混ぜる。チョコが溶けたら生クリームを投入し混ぜる。
- 2 次に卵の卵黄4個分を混ぜる。(ここで一度炊飯器のスイッチを切れます)
- 3 ホットケーキミックスを混ぜ、卵の卵白をあわ立てメレンゲにし混ぜる。
- 4 全てがまんべんなく混ざったら、蓋をして、炊飯器のスイッチを入れる。

混ぜることが多いですが、どの行程もよく混せてくださいね。本当に混ぜるだけの工程です。今の炊飯器はケーキモードもあるみたいですが、なければ普通に炊飯でできます。

ケーキは売っているのを購入すれば美味しいのは当たり前ですが、こうして手作りするのも楽しいですよ！味も「Good」です。お試しください☆



院長評価 味→★

スタッフ評価 味→★★★

手軽さ→★

手軽さ→★★★

コスト→★

コスト→★★★

～☆院長コメント☆～

「べちゃべちゃ、にちゃにちや、ぬちゃぬちゃ。以上です。(笑)」



(歯科助手 平山 容子)

つ技 よは入不まベゲツ とし脂含てういのうたよれるにでチジ現
た工 現う最れ潔たてのゲ使 でて肪まかとはそ型歯でかうて際はしつん江戸時代
士在 在で適歯に抗 級は木の使 す。抽をれらはそ型歯でかうて際に作され
代がのすななのな菌 繖は木し うを型いには入れし、入れよ
一まよ 材素り作密他 た出圧る果実で元を取った。使製作され
体だう 質材に用で硬木のでは、 しすする点や実すに取れど、木で木齒江戸いな
誰いに だとくも硬くに比ツ たの高子蒸木つ、木で木齒江戸いな
がな歯 つしきりありたて こどいにしろてそろいのさす材ラ
入か科 つしきりありたて こどいにしろてそろいのさす材ラ
（歯科技工士）

「木の入歯」



萌乃の技工のお歯なし



たすをがんつく手現す製をに身すをす、を江戸時代で歯を作っていたのれ
ご知使今ねに在。作彫應分。製。仏作江戸時代で歯を作っていたのれ
くりわ回、の昔出のもじ刻じの仏作江戸時代で歯を作っていたのれ
驚か昔て木のかは来るよしてして高師だしてとい
さのいのもし高い物にした入り人ツ人では、よたのれ
れ入まにこれられなで誰たそれゲの大入
ましはと歯ませだなが、でを木めやで像では歯



（歯科技工士）



ひまわり先生 心の処方箋



「インフルエンザ」

1月になり本格的なインフルエンザシーズンに突入しました。今年は、例年より1ヶ月近く早く流行期に入りました。主にA型インフルエンザが流行っています。新聞でも、いろいろな学校で学級閉鎖、学年閉鎖という記事を目にすることが多くなってきました。薬局に来るインフルエンザ患者さんも増えてきています。

今日はインフルエンザについてお話をさせて頂きます。

インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザは、突然の38度以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

インフルエンザウイルスは、どうやって感染するの？

インフルエンザウイルスは、呼吸とともに鼻や喉から体内に侵入し、喉や気管支、肺で急激に増殖していきます。感染した患者さんの咳、くしゃみなどに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染します。

・注意！ハイリスク群とは？

インフルエンザウイルスに感染すると重症化するリスクの高い人たちのことを「ハイリスク群」といいます。本人だけでなく周囲の方々も感染しない

ように、または感染させないように配慮することも重要です。

乳幼児・高齢者・腎機能障害・慢性呼吸器疾患・慢性心疾患などの方は特に注意が必要です。

・もし、インフルエンザにかかってしまったら？

インフルエンザウイルスに感染すると約1～3日の潜伏期間後、インフルエンザを発症します。約1～3日で、突然の38度以上の「高熱」や全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。やや遅れて咳、喉の痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ、腰痛や吐き気などの「消化器症状」を訴えることもあります。通常は、10日前後で症状が落ち着き、治癒します。

☆早めに医療機関を受診

インフルエンザウイルスは、増殖スピードが速く症状が急速に進行します。具合が悪くなったら單なるかぜと考えず、早めに医療機関を受診しましょう。体内的ウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」の使用が有効です。発症後すぐに使用を開始すると、発症期間が1～2日短縮され症状が徐々に改善します。熱が下がってもしばらくウイルスは体内に残っているので、解熱後、最低3日間は自宅で療養しましょう。

(ひまわり薬局 薬剤師 白井博文)



含まれる不飽和脂肪酸は、大豆の他にも赤みの刺身、天ぶらに使う植物油、ごま油も虫歯予防に効果があるらしいことがわかつてます。「これらのなかに

豆、豆腐、湯葉、がんも大豆が原料のものに多く含まれています。大豆たんぱくは、列挙す

す。グリシンは、大豆たんぱくのなかにたくさん含まれています。大豆たんぱくは、列挙す

和食で虫歯予防



(歯科衛生士
北島紗希)



つまり、和食自体が虫歯予防に繋がるので、和食の良さを再認識してみましょう。

虫歯予防には効果的です。虫歯予防に繋がるのですが、和食文化が多くなってきた昨今ですが、和食の良さを再認識してみましょう。



ボランティア インフォメーション

フリーピン現地ミッション中!
<副院長の診察となります!>

今月のカレンダー

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

* 1/31(火)埼玉小学校にて
ナースの物資を頂いてきました! *

生徒会の皆さんのお呼びかけで、子供達が
自ら物資を集めてくれました♪



昇降口ご集めて
くれています♪

いつも ご協力 ありがとうございます

2017年2月8日(水)~11日(土)の4日間

「ハローアルソン・フリーピン医療ボランティア」現地ミッションです!

今年も皆様のおかげで沢山の物資を送ることができ、フリーピン現地
にて 14名という大勢の参加者で医療ボランティアに参ります!!

6回目の参加

衛生士 北島 紗希



13回目の参加

団長 関口 英人



4回目の参加

衛生士 池田 穎美



院長手記

「ハロー・アルソン・フィリピン 医療ボランティア現地活動」

この手記が皆さんのお手元に届く時は、私達は既に今年のフィリピンでのボランティア活動を終へ無事日本に帰国し、沢山の資料の中から今年の活動の報告書を作成している頃だと思います。

今年も大勢の皆さんから物資のご協力、募金のご支援を頂きました。

私も今年で13年目を迎え、團長として10年目の節目となりました。

活動当初からご来院下さる皆さんはある日突然院内にボランティアの掲示物が張り出され、歯ブラシやタオル、募金などの呼びかけが始まり、気づいた時にはあつとう間にフィリピンボランティア一色へと変わり、さぞ驚かれたことでしょう。

しかし、皆さんの温かなご協力のお蔭で初めは年間2~300本程度だった歯ブラシも今では年間1万本を超えるご支援を頂けるようになりました。また、当院の患者さんだけではなく、地域の小、中学校では学校全体で先生や生徒たちがこの活動に取り組み、いつも医院には地域の子供達が物資を届けてくれます。また、県立黒磯南高等学校では数年前から生徒会が中心となつて物資の呼びかけをし、さらに今年も現地活動に6名の生徒が参加を希望してくれました。

また、沢山の会社やお店、公共機関の方々もご協力して下さいます。現在市内には約30件の飲食店や会社に皆さんのが厚意により私達の「ハロアル募金箱」が設置

されており、那須烏山市社会福祉協議会では8年前からずっと継続して物資の呼びかけをして下さり、わざわざ当院まで届けてくださります。栃木県理容協会女性部の方々は毎年数百枚の真っ白なタオルをご寄附くださります。

そして、院内で発行しているこの院内外には一口三千円の協賛金をお願いしていますが、現在までになんと149口のご協力を頂いております。

13年前、現地通訳を合わせわずか20名にも満たなかつた現地参加者も今年は14名の方が共に活動をしてくれました。

さらに現地では百名を超えるスタッフが活動の準備、通訳、警備などを行います。

私はこの活動に出会い多くの事を学ばせていただきました。

「貧困」は私達人間が自ら作り上げた問題です。運命的にその地域に生まれ育つ子供達には何の罪もありません。私達は努力をしてこの日本に生まれたわけではなく、スマラムの子供達も自らが望んであの地に生まれたわけではありません。

皆さん、この現実を「運命」という言葉だけで終わりにしてしまつてよいのでしょうか。

私が出来、安全な水を飲み、教育、医療、福祉の恩恵を受け、銃声や爆弾におびえることなく、暖かな布団で朝を迎えることができる人間は世界にたつた10%しかいません。

その我々10%の人間は残り90%の人たちの資源や労働力、食料に依存して生きています。

私はスマラムの子供達に「夢」を尋ねます。

すると彼らは皆こう答えます。「15歳まで生きたい。」このエリアでは貧困の為3人に1人しか15歳まで生きることができません。「生きる」ことを夢見ている子供達が世界には沢山います。

私達の力はとても小さく全てを変えることはできません。しかし、私達自身が変わることで何かもを変えることはできなくとも何かは変えられるはずです。

私はこの活動を通じ人と人が支え合うこと、と共に喜び、と共に涙し、共に生きる事こそが本当の幸せであることを学びました。それがきつかけとなったのは何か。それは「皆さん」です。ご来院する際に紙袋に歯ブラシやタオルを詰め、いつもこの活動を支えてくださる皆さん。赴任先や出張先、ご家族やご友人とのご旅行の際に1本、また1本と歯ブラシを集めくださった皆さん。鉛筆や消しゴムをくれた子供達、そして「少ないですけれど・・・」とご謙遜しながら大切なお金を募金してくださる皆さん。沢山の皆さんのが「誰かの為に」という姿から私は変わり、学び、そしてこの活動の原動力を頂いています。

これからスタッフ総出で今年の活動記録をまとめ、2017年度現地活動報告として院内に掲示させていただきます。

当院はこれからも皆さんの大切な歯と健康の為、そして、たつた1本の歯ブラシと健買えず、私達の助けを待つているスマラムの人たちの為に頑張つてまいります。