

4月

橋本光江

今年の目標まだあと2ヶ月! ごめんなさい。(ます)

110号

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。待ちに待った桜が開花し、桜前線が列島を北上して事実上の春の到来です。芽吹きを迎えた樹木の梢には柔らかい若葉の彩は目にやさしく、ポカポカ陽気に誘われ外に出かけたりますね。多少の埃っぽさには目をつぶり、陽ざしの恩恵に与りましょう。

4月新年度がスタートし、新社会人としての一歩を踏み出した方々も、小中高と新生活が始まる方々も、大きな希望と、少しの不安が入り混じった中で緊張感の続く毎日ではないでしょうか。早くその環境に馴染めるといいですね。そんなめまぐるしい日々でも歯のお手入れはしっかりと続けて下さい。ハミガキは健康管理の大重要な要素の一つです。急な歯の痛みで仕事を休んだり、学校を早退したり・・・お口のトラブルで困ることが無いように、虫歯・歯周病の原因となるプラクはハミガキでしっかりと除去しましょう。

そしてお母さん、進学で実家を離れるお子さんたちの荷物の中には是非、プロスペックコンパクトスリムをお選びください。柔らかな毛先にコシのある形態がます。ハブラシは毎月の交換が目安です。「一生自分の歯で『食べられるよう、食後のハミガキの重要性を理解して、定期検診も併せて行いお口の健康を保つてくださいね。

(歯科コンシェルジエ 菊地正子)



学生のみんな!! お家に新しいかわいいノートや鉛筆など(ちありませんか)? 進級・進学で使なくなってしまった文房具を集めています!
ぜひ フリマの子供たちに! 当院へお持ち下さい。

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おりのが現状です。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、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

『予防歯科先進国 スウェーデン』

4月18日は、「418(よいは)」の語呂合わせで「良い歯の日」とされています。

「予防歯科」という言葉も定着してきた現在ですが、以前に発表された「歯磨きに時間をかける国ランキング(40カ国中)」で日本は、6.4分で第1位でした。

子供の頃から学校で歯磨き指導が行われていることも理由の一つと考えられます。しかし「虫歯が多いランキング」では、35.5%で23位、最も低い国は、スウェーデンの12.6%でした。平均虫歯本数で比較すると日本が9.5本なのにに対し3.6本と半分以下です。歯周病に関しては日本80%、スウェーデン20%と4分の1という少なさです。理由の一つとしては、日本人の定期検診の割合が10%なのに対しスウェーデンでは、大人が80%、子供100%と虫歯予防に対する意識が高いようです。

この様に世界一虫歯が少ないとされるスウェーデンですが、かつては多くの人が虫歯や歯周病で歯を失っていました。その状況を重く見たスウェーデン政府は、1970年代に「予防歯科」を国家的な取り組みが開始しました。その中の一つが歯科医院でのプロフェッショナルケアです。「どこか痛いから歯科に行く」のではなく習慣として検診や様々なアドバイスを受けています。学校検診で虫歯が見つかると授業はさておき歯科医院へ直行させられることもあります。また学校に歯科医院が併設されているところもあるそうです。

(歯科衛生士 黒川淳子)





ハローアルソン アクティビティの集い

3月25日(土) 長野県御代田市町で「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア」の報告会が行われました。

日頃、この活動を支えてくださっている皆様に感謝の意を込めて活動の様子を報告をさせていただきます。

今年2月、高校生自らフィリピンの現地に足を運び4日間の活動を行ってきました。現地活動では、最極貧層と呼ばれるスラムの人々に医療奉仕活動や物資配付を行います。

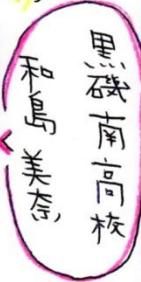
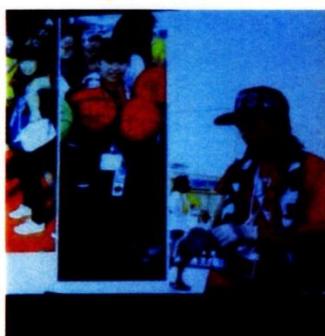
何もかもが満たされている自分たちの生活とフィリピンでの生活を目の当たりにし、貧困の現実を自らの目で見た高校生達は何を思い、感じたのか…。

今年も300名を越える方々に御来場いただき、高校生たちが作り上げた壁新聞や発表を聞いて頂く事が出来ました。

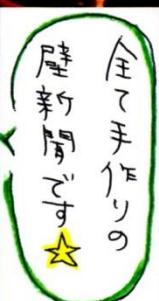
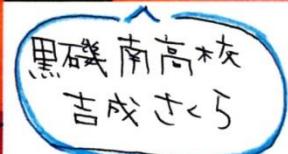
中には、この活動に参加した栃木からの歴代の高校生たちも遠い長野まで足を運んでこの報告会に来てくれました。

少しずつ、このボランティアの優しさの輪が広がってくれていると感じられる素晴らしい報告会でした。

現地での様子を語る高校生のまじめな姿
に、思わず涙がこぼれて(まいます)



現地活動で歌った
「上を向いて歩こう」を
会場で全員で
歌いました



ハローバンコク準備中です



団長から高校生へ
発表。前に
一人ずつ言葉を
貢献します

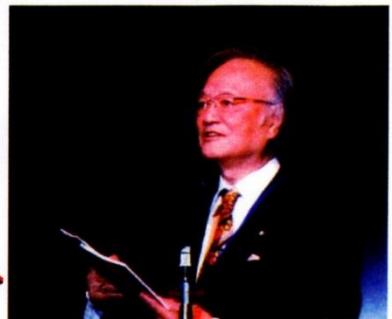


スタッフ全員で

Smiley 😊



木方本から参加して
歴代のハロアルメイツよ



会場には300名
を越える人たちが!!



林春二先生
ハロアルメイツ



今月のカレンダー



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



3/3(月) 講演に行ってきました！

今年で3回目となる滋賀県近江八幡

市立岡山小学校での講演会です。

遠い滋賀県でもたくさんの子供達に

ハロアルの輪が広がっています♪

「保定期」についての説明します。

矯正治療には顎の成長の促進や抑制を行う「1期治療」と歯を動かし並びを直していく「2期治療」があります。保定期は、2期治療でつけたブレケットと言う装置を外したあとに「リテナー」という装置を使用し行つていくものです。

矯正治療は、継続的に一定の力を加えて歯を動かしていきます。これは時間をかけてゆっくりと行います。人間の体には恒常性があるため、力が加わらなくなつた時、歯は元あつた場所に戻ろうとします。これを「後戻り」と言います。つまりブレケットを外した後には後戻りを防止するためには「保定期」を行うことが必須となります。

矯正治療を行つたことがある方で、「昔はキレいだつたのに、隙間が書いてしまつた」など

『傾斜と挺出』

きれいな歯並び123

The diagram illustrates a dental extraction procedure. A red horizontal line represents the gingival tissue. A green shaded area indicates the gingival sulcus. A purple arrow labeled ② points downwards from the gingiva towards the tooth root. A green circle labeled ① is placed on the tooth root. The text '磨きやすい' (easy to polish) is written above the gingival sulcus.

と言う方はいませんか？せつかく直した歯並びが戻つてしまつたら、悲しいですね。

保定の期間は短くて数年の方から、長くて一生使用していくこともあります。これには個人差がありますので、期間はご相談ください。

後戻りの強い方の中にリテナーを使用しても歯が動いてしまう場合もありますので、ブレケットを外した後も定期検診は重要です。

また、リテナーには様々な種類がありますので、ご相談下さい。



子育て歯っびースマイル★

「仕上げ磨き　スタート～ゴール」

4月、新たなスタートとなる時期です。春が好きな私にとってはとても心地よい、また心弾む季節です。新たな学年になり歯科検診が行われますが、虫歯がチェックされた場合はなるべく早く歯科への受診を行いましょう。虫歯は症状が出てからでは治療に時間がかかります。症状がないうちの早期治療が有効です。

お子さんのお口の健康を保つ為には、自分でしっかり歯磨きが出来ないので仕上げ磨きが重要になります。乳歯が生えてくる8か月頃が歯磨きスタートのタイミングです。初めのうちはガーゼで拭いてあげる程度で、だんだんに歯ブラシを使いましょう。歯の表側、裏側、噛む面と磨く順番を決めて、特に上の前歯を磨く場合は、上唇に付いているヒダを指で押さえながら行います。当たると嫌がり、また力が強いと痛みになりますので力加減も注意が必要です。奥歯の噛む面は溝に汚れがたまるのでしっかりとこき出すように行いましょう。

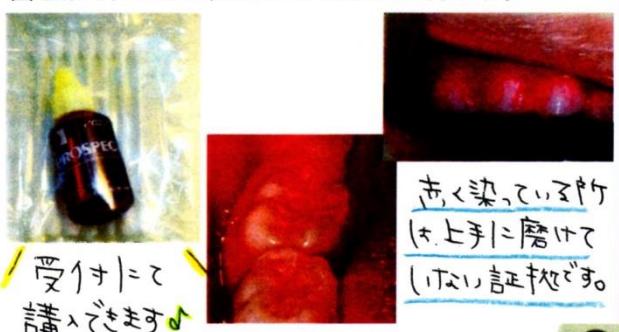
患者さんにもよくご質問を頂きますが、その「仕上げ磨き」…果たしていつまで続ければよいのでしょうか。

答えは…いつまでも可能な限り、仕上げ磨きをしてもいいのです。客観的にほかの人が磨くことでプラ

一クを落とせる確率も高くなり良い状態が保たれます。

また、歯科での定期的クリーニングもとても有効ですので、汚れをためずに定期的にしっかり落とすという事も重要なポイントになります。

また仕上げ磨きを通じて、汚れを染め出したり言葉で伝えながら身をもって、どこを磨かなくてはいけないのかを、しっかりお子さんに伝えてあげること、これが最も重要であると思います。お子さんに伝われば、自分で磨くことを身に付けることが出来ます。そして将来的にそのまたお子さんに伝わるのです。虫歯を無くすために伝えることもまた大切です。



声く染つてゐるだけ
は、上手に磨けて
いつも言正えでさ。

(歯科衛生士 菊地久美子)



「認知力を蓄える」

超高齢社会に向けて ↗お悩み相談室

「頭を使ってるっぽけない。」とは昔からよく言われています。ぼけない人たちをみて私たちが経験的にそう感じてきたのでしょうか。そのことを科学的に裏付けるような調査研究は、いぶんと増えてきています。高齢者の場合、頭を使っているかどうかは、日常生活の中の余暇の過ごし方で決まります。最近ではある地区で5年間に渡って行われた75歳以上の高齢者の追跡調査の報告がありました。それによると、日頃から新聞、雑誌をよく読んでいると何もしないで過ごしている人に比べて、アルツハイマー病になる割合は3分の2に減っています。将棋などの頭を使うゲームをする人、クロスワードパズルを解くのが好きな人は皆、何もしない人に比べてアルツハイマー病にかかりにくくなりました。驚くほどの効果です。

(認知症ケア専門士
庄司康喜)


この仮説を実際に裏付けるように、激しい脳萎縮や脳血流の低下がみられていても、知的活動の発達には認知症状はないのか、といふデータが蓄積されています。

虫歯を治してつめ物をしたのにしみる…という経験がある方はいらっしゃいませんか？

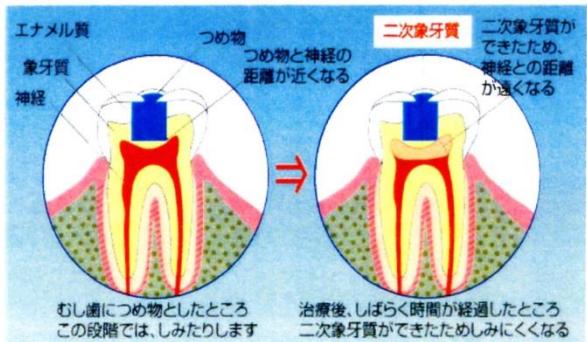
神経を残したままむし歯の治療を行う時、むし歯が拡がらないようにむし歯の大きさよりも少しだけ大きく削ります。治療後の歯は以前より薄くなるため、刺激が強く伝わります。これが、治療後に歯がしみる理由です。特に、金属のつめ物や、かぶせ物をした場合は、金属は熱伝導率が高いので、しばらくしみことがあります。

ただし、しみる状態がしばらく続くと、歯は神経を保護するように新しい象牙質をつくります。これを第二象牙質といいます。これが形成されると刺激が神経に伝わりにくくなり、しみる症状が治まってきます。

しみなくなるまでの期間は、個人差があり

分析し、過去の経験や知識と照らし合わせ、判断するという思考回路を何度も繰り返すことです。この結果、活発に働く神経細胞の数は全体として増えています。「の」とからある仮説が提唱されると呼びます。知識の蓄えのようないくつかの神経細胞の全体量のこと、「認知的予備力」と呼んでいます。活動した経歴のある神経細胞が老化やアルツハイマー病の変化で脱落していくとも、「認知的予備力」が多ければ活発に活動できる神経細胞の数にはまだ余裕があります。認知症状がでるまでには相当な年月が必要になります。「認知的予備力」が少ない、アルツハイマー病などで同じように神経細胞が脱落しても早く認知症状が出てしまいます。

ますが1～2週間から数ヶ月ぐらいです。金属のつめ物やかぶせ物をしてから、なかなかしみる症状が治まらない場合や、強い痛みになる場合は、ご相談くださいね。



(歯科衛生士 北島紗希)



院長手記

「心の貧しさとは…」

この手記を書き始めた頃、私達の街で大変痛ましい事故が起つてしましました。

那須町のスキー場で起つた雪崩により高校生7人、教員1人を含む8人の尊い命が犠牲となつてしまいました。私も先月そのスキー場に家族で遊びに行つたばかりで、そのスキー場をご存じの方はよもやあそこでとお思いになるほどなだらかなスキー場です。詳細は既に皆さんご存知の事と思いますが、大田原高校と言えば私の弟も卒業し、誰もが知つてゐる名門高校です。ご遺族の方々の心中は察するに余りありテレビでは涙を堪えながら氣丈に話す父親や幼い妹の姿は本当に胸が痛みます。私の友人の保育士の方もお知り合いだつたようだつです。「とおつしやつてました。ご両親、ご家族の辛さ、悲しさは計り知れません。犠牲に合わされた方々のご冥福をこれからお祈り申し上げます。

たボランティア活動を、日ごろこの活動を支えて下さる皆様に感謝の気持ちを込めて帰国後「ハロー・アルソン・ファイリピングアクティビティ」と題し現地活動報告会を開催しています。

当日は300人を超える方がご来場され、約3時間、沢山の現地の写真を交えながら皆さんから頂いた歯ブラシやタオルなどのような場所で、どんな方々へ配られてゐるか。そして現地ではどんな治療をしているのかをご報告させて頂きました。また、現地に参加をした高校生たちも壇上に上がり、それぞれこの活動で感じたことや将来の夢、そして自分達がいかに恵まれているかを語ってくれました。その高校生の発表の中にこんなことを言つた高校生がいました。

「私は溢れるくらいの幸せに囲まれてゐるのに、幸せの中にある不幸ばかり見て幸せを見過ごしてきました。スマラムの人たちの貧しさを見てそれにやつと気が付き、人の貧しさで自分の豊かさに気が付くつて悲しく心が貧しいなと思いました。」

心の貧しさとは…。

「報告集」
マニラミニーティング
1冊500円
ご販売しています。
売上金は全て
ハロー・アルソン・ファイリング
医療を支える会
寄附させて頂き
ます。

しかし、スマラムの子供達は彼女にそれを気づかせるために存在しているわけではありません。だからこそ世界の貧困を知り、世界のたつた10%しかいない豊かな国に偶然に生まれることができた私達がその現実を素通りしてしまつたらば、この問題は解決して解決することはあります。

皆さん、是非受付においてあります「2017年現地活動報告集」と「高校生・マニラミニーティング」の冊子をお読みください。売り上げは全て募金され、高校生たちの熱い思いが全て詰まつたこの報告集は本当に素晴らしい内容になつております。是非よろしくお願ひします。

そんな中、今回の手記では先月25日、26日に長野県北佐久郡御代田町で行われた私達のボランティア報告会についてお話をさせて頂きたいと思います。

これは毎年2月の4日間、現地で行われ

り余る社会に生き、食べることも、学ぶことも、生きる事さえも「当たり前」となつた日本。物質的豊かさが幸せの証のように思える社会ではその「当たり前」の尊ささえ見えなくなつてしまっています。

そしてこの高校生が言つたように、私は何かの比較によつて自分の価値や存在意義味、幸せや不幸、戦争や平和を考えてしまつことはないでしょうか。それを彼女は「心の貧しさ」と表現しました。彼女はスマラムの人たちの生活を見て自分の幸せを再認識しました。学校に通う事が出来ずゴミを漁り、ボロボロの服を着て街角に立つ子供達を見て、当たり前の素晴らしさを感じました。しかし、それを経験しなければ自分の幸せに気づかなかつた自分自身に貧しさを感じたのでしよう。