

ご「かか」力 宜しくお願ひします

平成 29年 6月1日 発行 第 112号



今月(約)30件のナカ賛者さまを増やす事を目標にしています!



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。暑い日が続いたと思えば一変涼しくなったりして、体を順応させるのにエネルギーが必要りますね。これから梅雨の時期は体調を崩しやすいので旬のものをうまく取り入れつつしっかりと食べて休養を摂り、来たるべき盛夏に備えましょう。

先日家の近所を散策した折、大きなアジサイの株に出くわしました。近づいてみると沢山の花芽が色彩を取り戻す頃合いで、もう間もなくあちらこちらの道端で、私たちの目を楽しませてくれそうです。6月4日は、「むし歯予防デー」、「歯と口の健康週間」が始まります。お口の中の健康について、普段はそれほど意識する機会はない方が大半でしようか。毎日のハミガキも習慣の一つとして捉えて何気なく行つていませんか。虫歯や歯周病が進行すると行き着く最終地点は、歯を失つてしまいします。口は最初の消化器官です。食べる機能が低下すると、全身の健康を脅かす由々しき問題につながります。歯を大切にすることは虫歯や歯周病などのトラブルを予防するだけでもあります。一生自分の歯で食べられるよう、日々のハミガキは未來の自分への投資となります。

しっかりと磨くために柔らかい毛先且つ毛束が多くコシのあるハブラシ「プロスペックコンパクトスリム」をお選びください。お口の健康を守るために定期検診も併せて行ってくださいね。

(歯科コンシェルジエ 菊地正子)



チャコ

フィリピン活動報告書読みました

アートクロスフラワー ALICE

No.153

No.154

No.155

今月は3件のナカ賛を頂く事ができました♪ ありがとうございます♪

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、みなさんの善意(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、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。皆さんの協力をよろしくお願いします。



萌乃の技工のお歯なし



「ロバに入歯?」

人間以外の生き物も虫歯になりますか? 実は「」

んな話があります。

それは、ロバが入れ歯を使つたというお話です。「」のロバは1935年に北京の郊外で生まれ、日本軍の物資輸送で活躍したとのことで、1941年に上野動物園に送られていきました。ロバは「一文字号」と呼ばれ、上野動物園では子供たちにとても人気があつたそうです。

ところがある日、食べ物が喉に詰まつて死にしそうになつてしましました。喉に詰まつてしまつた原因は、歯が悪かつたことだつたそうです。「」のとき、ロバの年齢は27歳。ロバは、年に3歳年をとるので、人間で言えば80歳くらいといつておかしくない歳ですね。

当時の動物園の方々は、なんとかもう一度幽めるようにしてあげたいと思い、ロバに入

れ歯を作つてくれる歯科医を捜しました。そこで、名乗りをあげたのが「石上健次先生」という歯科医の方です。石上先生は、入れ歯が入りやすいよう口の歯を削り、入れ歯を作つたようです。人と比べ口は顔の長さが40センチもあるのでとても大変だったそ

うです。そして、入れ歯が完成し、口腔に入れ歯を入れた数分後草を食べ始め少し弱ついたロバの一文字号は、健康を取り戻しました。しかし、残念なことにその3年後亡くなつてしましました。原因は、柵を飛び越えようとして足がひつかかり転倒したことだつたようです。かわいそうではあります

が、少し笑つてしましました。また、多くの人に愛されたロバになります。歯が悪くなつても

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。皆さんの協力をよろしくお願いします。

(歯科技工士 榎本萌乃)



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



2017年 ハロアルTシャツ

毎年大盛況♪ 話題のTシャツ!? の販売が、今年も始まりました。ご家族やお友達の皆さん、オソロッコ! なっていかがですか? ぜひご購入下さい! お売りの全額は「ハロアル 医療を考える会」に寄付されます。

1枚 ¥2,000

超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

ただ、これら3つの症状は常に全部あるわけではなく、個人差や経過によつても変わってきます。うつ病が治ると、その認知症に似た症状は消失するため、そこを聞えます。この仮性認知症や仮性認知症といふようにしないと大変です。

1つ目が、うつ気分です。何をして面白くない。不安で淋しい。暗い気持ちが続いて悲観的な思いにとらわれ死にたいと思うこともあります。

2つ目が、意欲の低下です。何事にもやる気をなくして面倒になります。注意力が低下するとともに、考えもまとまりず、決めることが難しくなります。その状態は、まるで認知症のようにみえてします。

3つ目が、身体的な症状です。頭痛や肩こり、不眠、食欲不振、便秘などが起ります。

私達も、日常の生活のなかで体調が悪かったり、仕事がうまくいかなかつたりするときには憂うつになりますが、普通であれば、こうしたうつ気分は長続きしません。1日か2日でまた気分が晴れています。それに対して、うつ気分が数週間も続くのがうつ病です。うつ病は、もともと認知機能の病気ではなく、感情の病気です。症状は3つに分けられます。それに対し、うつ病は、日常生活において行動量が少なくなり、外へ出ることをクヨクヨ悩んだりします。その他、体の不調をやたらと訴えます。また、悲観的で愚痴っぽくなりますが、認知症の人はよくしゃべります。また、とくにがっくりもしていません。そこは元気で、体の不調を訴えることは少なく、「どこも悪くない」と主張する場合が多いのが特徴です。突拍子もないことは言いますが、くどくどとは言いません。

うつ病の場合は死にたくなつて自殺する可能性があります。しかも、うつ病は抗うつ剤などの薬物療法で治すことができますから、この両者をきちんと区別することが大切です。

それでは、仮性認知症と本物の認知症を見分けるポイントはどこにあるのでしょうか?

うつ病の場合は、口数が少なく、日常生活において行動量が少なくなり、外出のことをクヨクヨ悩んだりします。それに対して、認知症の人はよくしゃべります。また、悲観的で愚痴っぽくなりますが、認知症の人はよくしゃべります。また、とくにがっくりもしていません。そこは元気で、体の不調を訴えることは少なく、「どこも悪くない」と主張する場合が多いのが特徴です。突拍子もないことは言いますが、くどくどとは言いません。ここが大きく違うのです。

(認知症ケア専門士
庄司康喜)



h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp ←介護のことでお悩みの方は直接お問い合わせ下さい。

子育て歯つびースマイル★

「間食を見直そう」

先日、出先でこんな光景になりました。お昼にお弁当を食べたら後お菓子をせがむ子供。その後かき氷を食べ、またチヨコ、駄菓子、チヨコと間食の嵐。

子供は消化器官が小さいから食事だけでは必要な栄養を摂取出来ず、間食は栄養面から必要な物とされてしまいました。

しかし、最近の「間食」というたらチヨコレートやアイスといった嗜好品がほとんどです。いつた嗜好品がほとんどで、通常、口腔内の唾液のpHはアルカリ性から中性(6~7pH)に保たれています。歯のエナメル質表面が溶け始める臨界値は5.5pHです。飲食後は2~3分で4近くまで下がり(酸性になります)約2時間かけて元のpHまで戻ります。このことから間食をだらだらと続けるとからいると、あつという間に虫歯になってしまふのです。

学童期は間食の選択が自分に任される事が多くなるため、本人に虫歯への影響を伝える必要があります。

(歯科衛生士 藤田友希子)



その為、間食は食事に近い炭水化物、おにぎりやサンドイッチ、イモ類、ビタミン、ミネラルの豊富な乳製品、果物などがお勧めです。



ひまわり先生 心の処方箋



「痛風について ~痛風とはどんな病気?~」

「健康診断で尿酸値が高いと言われました」

●痛風とは

「痛風」は体の中にある「尿酸」が関節の中で結晶を作り、関節炎を起こしている状態です。

足の親指の関節に起こることが多く、風が当たっても痛い!ということで「痛風」という名前が付きました。英語ではGoutと呼ばれラテン語で“したたり”という意味だそうです。足に液体がぽたっとしたたって、関節炎が起ったと考えたのです。

ちなみに関節リウマチのリウマチ→リウムは“流れる”という意味で、痛みの物質が体の中を流れ、たまつところが痛くなつたと考えられていました。

●痛風の症状

最初の痛風発作は多くの場合足の親指に起ります。

忘年会の次の日や、出張でビールを沢山飲んで、沢山歩いた翌朝などに、起きたら足が少し腫れていて、そのうち「チヨー」痛くなって靴が履けなくなる、という経過をよく聞きます。ひたすら我慢していると数日~数週でよくなります。

こんなことが起こらないようにどうすればよいか、次回は痛風の予防と治療についてお話しします。

ちなみに私の知り合いも先月、右足のくるぶし付近が腫れ歩けないほど激痛に襲われた人がいました。本人はお酒の飲みすぎが原因だと自覚して反省していました。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)





容子の歯なまるレシピ



皆さんこんにちは。早いものでもう六月です。今の時期はやはり「新ジャガ」は外せないと思います。煮ても焼いても炒めても大活躍の新ジャガ。今月は、おいしい新ジャガを使ったレシピをご紹介します。

**新ジャガ
効能**

特に注目したいのは、じゃがいもに含まれている『ビタミンC』です。

みかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。

しかも、でんぶんに守られているので、加熱しても成分は壊れません。



新ジャガとちくわの塩昆布炒め



材料

新ジャガ	4~5個
ニンニク	適量
ちくわ	2本
オリーブ油	適量
塩昆布	適量

作り方

- じゃがいもは千切りにしてからしっかりと洗い、ちくわも同じような太さの千切りにする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクのみじん切りを焦がさないように炒め、じゃがいもを入れ炒める。
- じゃがいもが好みの柔らかさになったらちくわを入れて炒める。
- 塩昆布を投入し炒める。

味付けは塩昆布だけです。簡単でお酒のおつまみにもご飯のおかずにも合う、とっても美味しい1品が完成です☆皆さん、是非お試しください。

院長評価 味→★

手軽さ→★

コスト→★

スタッフ評価 味→★★★★★

手軽さ→★★★

コスト→★★★★★



～☆院長コメント☆～

「私が食べるときは完全に冷めています。新ジャガが大量の油を吸い、塩昆布の塩分と分離しなぜそこにはちくわがあるか理解不能のまま飲み込みました。

しかし、一つだけ幸いなことはそれでも新ジャガはかすかに美味しさを残してくれた事です。

ごめんなさい…新ジャガさん…。」

(歯科助手 平山 容子)



NPO ハロハロ

この活動は、フィリピンの首都マニラやセブ島などにある貧困地域で生きる、職のないお母さん達に雑貨作りを通して生計を支援するボランティア団体です。

この作業場は主に、自分の子供達が通う学校内にあり、子供達が授業をしている間を利用してお母さん達は仕事をしています。

ここで働くお母さん達は、物資を与えられるだけの支援ではなく、ジュースなどの廃材を利用し、自ら作り上げた物を販売することで将来的な自立を目指しています！

日本にはない一点物ばかりなので、是非皆さんもご購入下さい★



佐野もみの木

優しいハワイの風

豊かさの本当の意味

感謝・Nika

紅秀峰

ご無事を祈念いたしております

仲良し三人組

奈菜・星矢

和風貸別荘まるやま

あづさ・唯

SHOJI

ジャン・多美

那須バギーパーク

(有)須藤物産

頭文字K

「塩でマッサージ?」



「塩で歯肉をマッサージしているんですけど、これって問題ないですか?」と質問を受けました。

確かに塩入りの歯磨き粉などもありますし、悪い事ではないと思うのですが、薬効的なことはあるのでしょうか?まず、結論からですが、塩?的には殺菌作用はありません。塩?的はその為、歯周病菌に対する薬効的な効果は期待できません。塩基?は人間の体は「塩基」に関係しますが、歯肉を引き締める効果は少なからずあるようです。これは「塩基」つまりイオンで成り立っていますが、塩化ナトリウム)



スースー派!?

(歯科衛生士
小柳かおり)



ツサージすると、ナトリウムの影響で歯肉の中の老廃物が排出されやすくなるのです。ガムがないので引き締まつた感じがします。ただ注意していただきたいのは使用する塩の種類です。い 「粗塩」などの粒子の大きい塩は歯や歯肉を傷つけてしまふので、出来るだけ粒子の細かい「天然塩」の方が望ましいです。塩分がないといふ事と、多量に使用しきる事が吸収されるので、塩分が過ぎて体に影響を及ぼす事もあるのです。歯肉からこのことから、薬用効果はありませんがお口の中がさつぱりとするのなら、適度に適量で:をお勧めします。

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

『梨と歯の痛み』

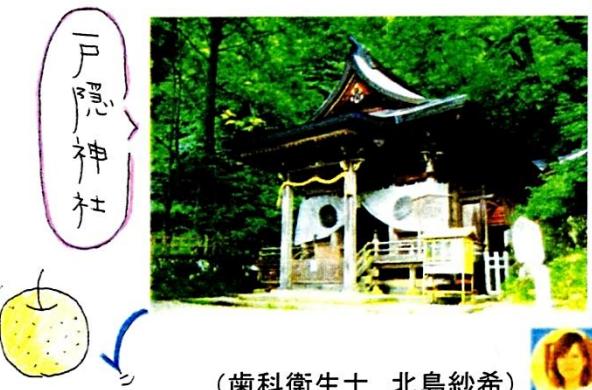
江戸時代、歯が痛くなると口中医という現代の歯科医院のようなところで、主に抜歯をしてもらっていましたが、一般庶民には治療費が高く、通うことができませんでした。

そのため、加持祈祷を行っていました。現在の長野県にある、九頭龍大神を祀っている戸隠神社で「歯を患った者が3年間『梨』を絶って参拝すると治る」という言い伝えがあったそうです。戸隠神社に行くことができない庶民は、梨の実に自分の名前と痛む歯の場所を、例えば「右上の奥から3番目」などと書いてから神社のある戸隠山の方角を向いてお祈りし、その後、梨を川へ流したと言われています。梨を絶った理由は、梨に含まれている酸で歯が溶けると思われていたからで、また、梨を食べるとその酸によって歯が白くなるとも考えられていたようです。

現在では、梨に含まれているソルビトールはキシリトールと同じ糖アルコールの仲間で、むし歯

菌の増殖を抑える働きがあると言われています。時代が変わると果物の立場も色々と変化するのですね。

果物にも糖分は含まれていますが、梨同様虫歯になりにくい成分です。おやつをスナック菓子から季節の果物に変えてみてはいかがですか?



(歯科衛生士 北島紗希)





ボランティア インフォメーション

講演会に行ってきました☆



→ 大田原ロータリークラブ
→ 定例会の様子です。

クラブの皆さん方が集めて下さった
物資を頂きました♥

5月11日(木)

★ 大田原ロータリークラブ ★
「地域での活動に取り組む」
をテーマに木達が行っている
ボランティア活動について
講演をさせて頂きました!



太陽行事生専門学校の
新入生皆さん ♥
一番うれしく... 笑

5月28日(金)

★ 東京都太陽行事生専門学校 ★
院長が、非常勤講師を
勤める学校で、新入生84名
へ向けて講義を行ってきました。
未来ある子供達は
「大好きなもの」を感じて
くれたぞっしゃー...



先月、受動喫煙防止対策をめぐり、がん患者の立場を考慮した対策を求めた意見に対し、某国議員が「働くかなくていいんじゃ」というまるで「癌患者は働くくな」と言わんばかりの暴言が話題となりました。その後、「そういう趣旨の発言ではない」と釈明しましたが、発言の撤回はしませんでした。

この議員は以前にもセクハラ発言や女性蔑視の発言を繰り返す「ヤジ将軍」のようない人物だそうです。最近は有名人や政治家が様々な媒体で発言したことに対し、少しでも意見が違うと発言上で揚げ足を取るようマスコミが取り上げ、ごく少数派の意見が報道という第4の権力によってあたかも社会全般の総意のように作られていくことにうんざりしてたのですが、この発言はまるで別次元の話であり、失言というよりもはや彼の隠れた本心だったのでしょう。

しかし、どのような思考になればこの「喫煙」は自由です。煙草を吸う人も煙草を吸わない人もそれの言い分はあります。しかも本当にこの「ヤジ」と言うのは聞いたことがあります。でも誰かがお話しをしている時は静かな学校にし始めた本心だと思います。

院長手記 「喫煙を考える」

私はこの発言を聞いたとき、昨年亡くなつた私のスタッフを思い出しました。彼女がもしこの発言を聞いたならばどれだけ悔しい思いになつたことでしょう。「病」は誰もが望んでなるものではありません。

私は彼女が亡くなる一年程前から、少しずつ体力も落ちていく彼女に「あまり無理するなよ」「朝もゆっくり出勤して来い」「夕方も早めに帰りなさい」と言い始めていました。誰も口にすることのない余命・・・。その大切な時間を一人娘やご両親との時間で過ごして欲しかったからです。しかし彼女はこう言いました。「先生、働かせてください。仕事をしていると色んなことが紛らうんです」「娘にも働いていい姿を見せておきたい」私はその言葉を聞き日々頷き「分かった。無理するなよ」と言いました。

そしてその数か月後、病状が日に日に進行しながら私は再び一言「わかつた。無理するなよ」と言いました。私は安らかに眠る彼女の枕もとでお父様から「先生、ありがとうございました。娘は本当に仕事が好きだったようです。病室で意識があまりない中、〇〇さん、こんにちちは。お大事にどうぞ、と何度も言つていきました。」と聞かされました。この政治家の発言をどのように捉えるか

は個人の判断です。しかし、これだけは言つておきたい。働く人たちも、生きたくても、思い叶わず、苦しみ、悲しみ、別れを告げなければなりません。苦しみ、悲しみ、別れを告げなければならぬ人が沢山いることを。そして、その周りの人間もまた同じ悲しみを背負い生きいくことを。

喫煙は自由です。しかし、どうしてこのような弱い立場の人間を目の前にし、「寄り添う」という優しさの考え方が生まれないのでしょうか。そのような人間が国会議員? 代議士? 先生? 馬鹿を言うんじやない。そして、自分達の自由の為に誰かの命を脅かす危険性のある問題に対し、自らの権利や主張を唱えることが本当に成熟した社会の考え方なのか。

先日、子供の小学校の運動会に行きました。校内では禁煙の為、学校の正面玄関の前が喫煙所になつていました。そこには、絶えず誰かがタバコを吸いに集まっています。

喫煙は自由です。しかし、これほど受動喫煙が問題となり、『サード・ハンド・スマーキー』三次喫煙と呼ばれるタバコに含まれる有害物質が煙ではなく衣服や手に残留物として残りそれを他の人が吸入してしまう三次的被害が言われるなか、なぜ子供達の健康な発育と成長を願う「運動会」の間だけでも我慢ができるのか。その光景を当たり前のように認め、その横を子供たちが、そしてこれから入学する幼稚園児や赤ちゃんが歩いています。

私たちボランティアでは活動中の4日間はご自分の部屋以外での喫煙は禁止させていただいています。それはこの活動は高校生が参加をします。受動喫煙の問題もありますが、参加者の中で最も社会的立場の弱い高校生たちの健康をたつた4日間は、大人たちが守り、大切に考えなければ、スラムで生きるさらに弱い子供達に手を差し伸べることなど到底できないと考えるからです。

しかし始めから全てをご理解して頂くとはできませんでした。食後や休憩中、の方で喫煙されるかたも少なくはなく、の度に何度もお願ひをしこの活動の意味をお伝えしました。現在は皆さんのが深いご理解のお蔭で活動を行うことができます。私は運動会のその光景を見ながら、一言校長先生が言ってくれたらと思いました。「子供達の為に今日一日だけは我慢をしてください。」と。正直私はあの玄関前のかください。光景が美しくは見えません。

喫煙は自由です。しかし、その自由の隣にはとても弱い立場の人たちもいることを忘れてはいけない立場ではないでしょうか。「働きなぐていい」私は言いたい。「なたこそ、国政で働くかいください。」「あ