

光舞隊

no.66

3件のナオ賞を頂きました!!

今年も1年、ハロアル新聞を宜しくお願いします

新春のお慶びを申し上げます。新しい年の始まりは厳かにやります。除夜の鐘の音を聞き神仏に手を合わせ今年も一年間の無事を願い、気持ちも新たに目標を掲げ、清冽なこの季節の空気が一層気持ちを高めます。この一年がみなさんにとつて好い一年となりますように。

旧年中は私たちの活動「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動」に多大なご支援、ご協力を賜り感謝申し上げます。みなさん頂いた募金・物資を持つて今年も2月にフィリピンでの医療活動に望むことができました。今後も続けていく活動です、引き続きご支援ご協力をお願い致します。私たちはこのボランティア活動を通じて、「歯」の大切さを知つて、いただく一助となるよう取り組んで参りました。今年も、みなさんの歯の健康を守るお手伝いを全力で行ってまいります。日頃のケアと、歯科医院で行うケアの2人

虫歯・歯周病による歯の喪失を防ぐために、一番の力がとなるのは食後のハミガキです。ハブラシで虫歯のある量で、歯垢の除去に適しています。定期検診も併せて行い、お口の健康を守りましょう。

明けましておめでとうございます

受付だより



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間には、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ながら現状です。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、皆さんのご協力をよろしくお願いします。

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。300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。

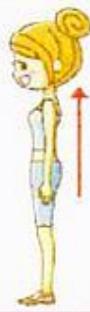
「呼吸と姿勢」

子育て歯つびスマイル★

私は自身、幼いころから花粉症や鼻炎アレルギーを持つています。常に鼻がつまります。鼻で呼吸することが難しく、口呼吸になることが多くあります。そのため鼻が通つていても、口呼吸になってしまいます。治したいと思つてはつきりとはしていませんが、中々治りません。そしてもう一つ、中々治せないのが猫背です。これはいつからだつたのかと思つてはつきりとはしていませんが、気付くと猫背になっています。

性がありました。が、実は関連

私は自身、幼いころから花粉症や鼻炎アレルギーを持つています。常に鼻がつまります。鼻で呼吸することが難しく、口呼吸になることがあります。鼻呼吸は鼻毛も上がりります。鼻呼吸は鼻毛の存在によって直接細菌やウイルスが体内に入らないようになります。鼻呼吸は鼻毛に役割を担っていますが、口呼吸だと直接体内に入ります。口呼吸にならないようにする為に、姿勢を正しましょう。猫背にならないように、鼻呼吸をしましょう。現代の子どもはスマートやゲームで下を向いている子が多いと思います。これも無関係ではありません。土台形成の大切な時期、今一度姿勢、呼吸法が正しいかをチェックしてみてはいかがでしょうか。



(歯科衛生士)

池田琴美

超高齢社会に向けて

「餅が喉に詰まつたら？」

（お悩み相談室）

ジュダムール

スタジオMージュダリ

ピラフ&レモン

T.O

湯田孝次

のびっこくらぶ

本当にお世話をかけします

私が現在勤務しているグループホームでは、昔ながらの風習や習慣を大切にしたいという思いから、杵（きね）と臼（うす）を使用して毎年年末に餅つきをしています。普段、今が何月何日であるのか分からぬ認知症高齢者の方でも、この時ばかりは「もう今年も終わりなんだねえ。早いもんだねえ。」と口をそろえておっしゃっています。

そこで、日本人の多くは、餅をお正月に食べるのですが、のどに詰まらせて窒息という事故が必要です。高齢者は、食べ物を嚥下（えんげ）飲み込みする働きが低下しています。ご飯などは普通に食べられても、餅のように一定の大きさがある上、粘着性の強い食べ物は、のどに詰まらせやすいのです。ですが、嚥下機能が極端に衰えている高齢者の場合には、家族や介護者が注意して食べさせるので、それほど問題はありません。むしろ、比較的元気なお年寄りほど、無理をして大きな餅を食べ、それをのどに詰まら

せやすいようです。
若い人なら、たとえ餅がのどに詰まつても、咳をすれば出せますが、お年寄りは生体反応が鈍くなっているので、のどの奥から餅をうまく吐き出せません。通常は、首に手をやって苦しめたり、口を大きく開けて空氣を吸おうとしたりします。こうした動作は、呼吸困難のサインなので、周りの人は即座に応急処置をすべきです。

もし餅をのどに詰まらせてしまい、このようなサインがあれば、肩甲骨の間のあたりを4～5回叩く方法で、とにかく吐き出させましょう。一刻を争う事態ですので、119番をためらう必要はありません。救急隊員が来るまでの応急処置法も電話口で指示してくれますのでとにかく素早い対応をして下さい。



（認知症ケア専門士
庄司康喜）

h5v3v8@biglobe.ne.jp ←介護のことでお悩みの方は、直接庄司さんまでお問い合わせ下さい。



「長野研修 Part 5」

約3ヶ月ぶりに私たちのボランティアの事務局であり、長野県御代田市にある「林歯科診療所」で当院の院長の師でもある医学博士林春二先生と共に長年沢山の患者さんを診てこられている小林先生の元へ3日間の研修に行ってきました。

長野県の気温は、日中は栃木とあまり変わらないように感じましたが、朝や夕方はとても寒く肌寒いというよりも顔や手が痛く感じるような気温でした。

今回、小林先生から学んだことは、「拡大床」という歯科矯正を行うときに使われる矯正の器具です。

拡大床は、中央にあるネジを徐々に広げていくことにより、歯列の横幅を広げたり、歯の移動を行うことが可能となります。

初めて製作をしたので、とても難しく感じましたが、上手く作れるようになりたいです。

また、短い期間の中で他にも歯科技工としてのためになる話をたくさん聞くことができ、とても勉強になりました。



橋本光江

ラヴェンダーミント

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

☆そらしど☆

悠叶

ネットラジオ放送局 Nasu-Wave

株式会社 山一建設

AKD65

吉原 誠

梨菜4歳

マララさんの功績

紅千世

種類他に酸素運搬機能が阻害され、有害物質は200以上も、全口の口に起きた時に最も悪化する場合死に至る有毒な酸素と結合するので、血液中の酸素濃度が250倍の場合は、中毐を引き起こします。また、血モグリ、茶部屋の壁などに付着するアミノ酸やタールなどに付着するアミノ酸など数種類の正体です。

真質ンベ茶部屋の壁などに付着するアミノ酸やタールなどに付着するアミノ酸など数種類の正体です。

タバコの三大有害物質は、ニコチン、タール、一酸化炭素です。

「毎年恒例」

一年の始まりは、毎年この話題に決めてあります。タバコはどうして悪いのか。今年もさつくお伝えします！



発ガソ性物質は50種類以上になります。例えば：

アセトン	…ベンキ除去剤
ブタン	…ライター用燃料
ヒ素	…殺虫剤
カドミウム	…車のバッテリー
トルエン	…工業溶剤

これらを積極的に身体に取り入れているのは、とても危険なことですよね。ぜひ、ご自身に合った方法を見つけてください。ただし、今年こそは禁煙にチャレンジしてみていただきたいと思います！



🦷 歯っとして…Q！ 🦷

『Q. 歯がない部分はみがかなくていいの？』

答えはノーです。実は歯が無くともお口の中のケアはとても重要なことなのです。

お食事の後や就寝前に入れ歯を外し、清掃するだけではお口の中の健康、そして体の健康を守れません。

普段、入れ歯と歯茎の間には食べかすや細菌が残っています。歯茎についた汚れがそのままいると汚れの中で細菌が繁殖し気管を通して肺に侵入し、肺炎の引き金になる恐れがあります。

また歯茎が歯ブラシによる刺激を受けないと、唾液の分泌量が低下します。唾液には、体内に侵入しようとするウィルスや細菌の活動を抑制する抗菌作用によって身を守る「免疫システム」があります。唾液の量が少ないと免疫力が低下してしまい、風邪やインフルエンザに罹患しやすくなります。

また歯茎に歯がなくなり、入れ歯が乗っているだけの状態では刺激が伝わりにくく、

歯茎の退縮もおこり入れ歯が不安定になります。

このようなことから、歯がなくても歯茎を磨くことはとても大切です。歯茎は柔らかい粘膜なので、もちろん当院でお薦めしている「プロスペックコンパクトスリム」で磨くのも良いのですが、実はもうひとつ口腔粘膜ケア用歯ブラシ「エラック」も入れ歯を使用されている方にはオススメです。歯茎や頬の粘膜にあたっても痛みがなく、気持ちよく清掃ができます。

乾燥するこの季節、プロスペックやエラックで歯茎磨きをして、風邪やインフルエンザ予防をしましょう！！



(歯科衛生士 小柳かおり)





容子の歯なまるレシピ



明けましておめでとうございます。今年も歯なまるレシピをよろしくお願ひいたします。

年初めの食材を何にするか色々考えましたが、「やっぱり餅だろう」という院長の意見をお聞きしてお餅にしました。昨年もお餅でしたが、やはり一年のスタートは「お餅」ですよね。

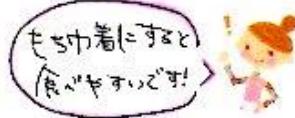
餅 効能

お餅は少ない量で必要なエネルギーを短時間で摂取できます。

脳が目覚める“でんぶん”がたっぷりで腹持ちもいいので、朝にお餅をたべて元気に過ごしましょう！お米やパンより、よく噛まないと飲み込む事が困難なので歯にもとてもいいですよ！



油揚げの餅カレーはさみチーズ焼き



材料(1人分)

油揚げ	1枚
お餅	1個
カレー	大さじ4
とろけるチーズ	1枚

作り方

- 1枚のお餅を半分厚さに切る
- 2 油抜きをした油揚げを、横1辺を残し開く
- 3 油揚げの上に餅とカレーを均等に置き、開いた油揚げを元に戻し
その上からチーズをのせる
- 4 トースターで5~6分焼く

お餅とカレーとチーズ！美味しいはずがありません☆

カレーが残った日に試してみてくださいね！お子さんも喜ぶ味だと思います。

院長評価

味一★

手軽さ一★

コスト一★

スタッフ評価

味一★★★★

手軽さ一★★★

コスト一★★★



～☆院長コメント☆～

「一瞬簡単そうですが、手間がかかります。

そして、カレー粉をかけばどんなものでもカレーの味です。つまり、これはカレー餅です。」



(歯科助手 平山 容子)



なまこ歯顔は周りの人々に笑顔よりも高めます。自己免疫力をもたらす「破顔一笑」ならぬ「歯顔一笑」で「歯顔春色」になります。年を過ごし下さい。

この年は、笑顔には、春を迎えることから「歯顔春色」は、春を閉めることで、色満園と呼ばれます。また、この題名には、中国の伝統文化に憧れを抱いた芥川龍之介の詩があります。「春服」も「正月や晴れの日」を意味します。また、「春服」の題名に、中國の春の象徴として、庭園の麗しい内容は、春の色を閉じ込めたものです。

『歯顔春色』の意味と効果



2018

新年の抱負

今年は5年振りにボランティアの現地活動に参加させていただきます。ずっと心待ちにしていた現地活動で班長として明るく！元気に！精一杯頑張ってきます！！

そして、運動不足すぎてよく筋肉痛になるこの頃…。今年4年生になる息子が中学に上がるまではかけっこで負けない！運動会の6年生での二人三脚親子競技までは、私が優勢でいることをここに誓います！(笑)

(歯科助手 人見理紗)



今年もフィリピンボランティア現地活動まで1ヶ月と少しになりました。私は今回で7回目の参加になります。何度行っても新たな発見、学ぶ事も多く、1年間この活動を楽しみにしてきました。また全力で取り組み、沢山のこと学んで帰って来たいと思います。

私生活ではなかなかだらしの無い生活を抜けられない日々…休日は寝て終ってしまうこともしばしば…規則正しい生活を心がけたいと思います！

(歯科衛生士 北島紗希)



一本でも多く自分の歯を残すためには歯肉磨きが大切だという事をすべての患者さんに伝え、実践してもらえるよう熱い歯磨き指導を目指していきたいです。

ボランティアの抱負で「毎月物資提供をする」は昨年果たせましたが、現地活動で頑張っている院長やスタッフに恥じぬよう、更に毎月物資提供を続けたいです。

年々体力に自信がなくなっていることに目を伏していましたが、今年は目を逸らさず週末に3kmを目標にランニングしたいです。もっと体力を付け、健康になります！

(歯科衛生士 藤田友希子)



歯科技工士となり、2年目となりました。1年目と比べ、製作数や製作する種類が多くなっています。ですので、昨年よりも製作する際に1つの物を効率良く、短い時間で良い物を作れるようになりたいです。

また、ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動に2度目の参加をさせてもらうので、1つでも多くの入れ歯を作れるように頑張りたいです。

(歯科技工士 榎本萌乃)



今年の抱負は「初志貫徹」です。これは初めに思い立った志を変えず、最後まで貫き通す。

去年の自分を振り返り、色々なことが中途半端で終わってしまったからです。今年は、絶対に禁煙します。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



今年は毎月募金をしたいと思います。物資に関しましても月初めにタオルやハブラシなどの物資を持ってきたいと思います。

仕事では、院長や衛生士さんがスムーズに治療が出来るように今まで以上に気配りをし「完璧」を目指して頑張りたいと思います。

私生活では、全て高齢の母に頼りぎりなので家の事を出来るだけ手伝いたいと思います。

(歯科助手 平山容子)



昨年は患者さんにあたたかさをお届けすることを目標にしていましたが、その機会をなかなか作ることができなかつたので、今年こそは積極的に皆さんに声をおかけしたいと思っています。

そして、私の人生の課題である早起き！娘が自分でおにぎりを作って県大会に臨むなどということが二度と無いようにがんばります…。

(歯科助手 大森ちひろ)



今年こそは、やったるでー!!!

2018年を寿ぎ、年頭に願うは、今年も一年健康に過ごせますように。去年も大きな病気や、怪我もなく無事に過ごすことができました。年々齢を重ね、目や足腰に認めたくはないのですが老化現象が現れ、気持ちに体がついてこない現実に戸惑いつつ、そんな自分を労わりながら、健康に過ごせる毎日に感謝し、飲みすぎてしまう時もあるけれど、自己管理で病を寄せ付けない年にします。

(歯科コンシェルジエ 菊地正子)



歯科衛生士業務においては、更なるスキルアップの為にまずは様々な情報を得て皆様にも発信出来るように学びの年にしていきます。皆様のお口の悩みやそれ以外の事でもお答え出来るように頑張ります！！

また今後の超高齢化社会に向けて今よりも必要とされる介護職ですが、自分の大切な家族のためにも「介護職員初任者研修」で新たな知識と技術の習得を目指していこうと思います。

(歯科衛生士 黒川淳子)



かれこれ3年前、体重-3kgを目標に掲げました。まだ大丈夫！と思い油断していたらあっという間に月日は流れ…これから変化がありません(笑)今年こそはっ！-3kg減、それを維持していくことを目標に頑張ります！！！

ハローアルソン・フィリピン医療ボランティアにも参加します。今年も高校生の担当となりました。限りある時間の中で高校生と共に成長出来るよう、自分の糧に出来るよう元気に活動したいです。過去最高に充実した時間を送れるよう、1日1日意識して診療に励んでいきたいです。

(歯科衛生士 池田琴美)



明けまして、おめでとうございます。せきぐち歯科医院院長とは子供の頃からの友人ということもあり、ハロアル新聞第1号から、「超高齢社会に向けて」と題して主に福祉や認知症に関して記載しています。近年は、皆さんから頂いた認知症に関する質問を答えるという形で掲載しています。認知症介護でお困りの方、どんな事でも良いので下記のメールアドレスに連絡下さい。

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp

(認知症ケア専門士 庄司康善)



去年も、一昨年も目標に掲げたASサポーターの資格修得が未だ出来ておらず…。レポート提出までまだ期限があると、ついつい後回しにしてしまうのを今年こそは改め、単位修得をし、資格申請をしたいと思います。また院内の勉強会の準備もギリギリまで進められずいつも慌てたり、日常生活においても多い事なので、そういうのんびりしてしまう所を治すよう努力します。

(歯科衛生士 小柳かおり)



健康第一に、今年も毎朝6時半からのラジオ体操を日課にします！

そしてお酒が好きな私は、一週間に1~2回「休肝日」を作るよう頑張ります!!

仕事面では患者さんのより良いお口の健康のために、当院がおすすめする歯ブラシを患者みなさんにお使いいただきやすく、分かりやすい歯磨きのお話をさせて頂きます。併せて歯を残す、そしてしっかり噛むための治療法を多くの方にお話ししたいと思います。

また昨年に引き続き、フィリピンボランティアの参加に向けて、毎月5000円貯金を継続実行します！

(歯科衛生士 菊地久美子)



めをべ虫そし、磨くが歯事マッサージをして歯肉を引き締めます。そのうがトレスクを起こす原因な事で、虫歯のリスクも高くなります。この予防策です。でも長時間食べ続けることが多くあります。これは、虫歯や歯周病の原因になります。

(歯科衛生士 藤田友希子)

日本酒	1合	おもち2個	栗きんとん2個	お餅
:	:	:	1約 約 1約 7約 2約 5約 7約 0約 K約 3約 3約 0約 0約 K約	お餅 170g 170g 100g 100g 100g 300g 000g
伊達巻	2枚	切れ	1人分	1個
栗きんとん	1	1	約	1
お餅	1	1	170	170

お餅やお節料理は沢山食べましたか？「おせち」とは本来、暦上の節句のことを指します。「元旦」「ひな祭り」「端午の節句」「七夕」重陽の五つの節句の一番目にあたる正月の料理を指す言葉として使われます。おせち料理の献立は日持ちするものが多いです。それは、正月三が日は家事を休む、「神様をお迎えした新年に合所を誇がせてはいけない」「火の神様を怒らせない」という理由で、砂糖・塩・酢などが多く使われています。これは平安時代から現在の風習なのですが、そんなに前からおせち料理が存在するようになります。和食といふと、砂糖・塩・酢などが多いイメージですが、そんなに前からおせち料理が存在していました。それと並んでヘルシーなイメージがあります。例えばヘルシーナイフイメージです。

【御節料理】



されば歯並び123！

「矯正治療中の歯磨き」

歯科矯正を始めると、歯の表面にワイヤーとワイヤーを固定するブラケットと呼ばれる装置が付くため、歯磨きがさらに難しくなります。歯並びがきれいになっても、虫歯や歯肉炎などと歯を悪くさせてしまっては、きれいになった歯並びが台無しです。矯正を始めたら、今まで以上にしっかりとブラッシングを行う事が最も重要になります。

- まず、通常の歯ブラシでワイヤーの上と下、歯の根元と歯の先端部を磨く。

この時にブラシの毛先も少し斜めにも当ててみると細かな部分に届きやすくなります。



- ワイヤーの下やブラケット周りのさらに細かな部分には、歯ブラシ以外の補助用具で磨く。

歯ブラシだけではお掃除が不十分な為、さらに毛先が細くコンパクトになっているタフトブラシも併用しなければなりません。



お掃除用具が増えることで歯磨きが大変になりますが、虫歯にさせない、歯茎を病気にさせないようにする為には、どうしてもやらなければなりません。

また、歯を硬く強くする為にフッ素も併せてご使用になることをお勧めします。当院でのフッ素には、歯磨き粉やジェル、洗口剤などがあります。お口に合ったものをお勧めいたしますので、ぜひ私達にご相談下さい。

(歯科衛生士 菊地久美子)



ひまわり先生 心の処方箋



「冬は風邪の季節」

日に日に寒さが増し、風邪やインフルエンザに注意しなければならない季節となりました。そもそも、風邪やインフルエンザはどうして冬に流行するのでしょうか？

①空気が乾燥すると、ウィルスが長く浮遊する

大部分の風邪やインフルエンザはウィルス感染によるものです。ウィルスは水分を含んでいますが、空気が乾燥していると水分が蒸発し軽くなります。すると、空気中に長時間浮遊できるので、ウィルスを口や鼻から吸い込む確率が上がります。また、ウィルスは咳やくしゃみのしぶきに乗って体の外に放出されますが、空気が乾燥しているとしぶきの粒が小さくなり遠くまで飛ぶため、感染する範囲が広くなります。

②空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜が弱くなる

鼻や喉には粘膜があり、ウィルスが体内に侵入しないよう防御する役割を担っています。

しかし、空気が乾燥すると粘膜も乾燥し、防御機能を十分に発揮できず、ウィルスが体内に侵入しやすくなります。

③体が冷えると、免疫機能が低下する

体内にウィルスが侵入すると、白血球の一種であるリンパ球がウィルスと闘い、ウィルスを倒します。これが免疫機能です。体が冷えるとリンパ球の働きが鈍くなり、ウィルスを十分に除去できないため、体内でウィルスが増えてしまいます。

④締め切った狭い部屋に人が集まる

冬には、暖房をつけた暖かい部屋に家族が集

まるなど、人が密集する傾向があるそうです。換気をしていない部屋に人が集まれば、ウィルスが他の人に感染するリスクが高いことは容易に想像できるでしょう。

風邪やインフルエンザの予防策は以下のようないことがあります。上に挙げた流行の理由に対応していることがわかりますね。

●乾燥を防ぐ：室内の湿度は50～60%が理想です。加湿器を利用したり、濡れタオルや洗濯物を室内に干したりして適度な湿度を保ちましょう。

●手洗いうがい：体内に侵入するウィルスを減らすためには、手洗いうがいをしっかりと行うことが重要です。うがいは喉の粘膜を潤すことにもつながります。

●マスクの着用：ウィルスを吸い込むのを防止するだけでなく、鼻や喉を乾燥から守る役割もあります。

●換気：暖房器具を使用すると、外よりも部屋が乾燥します。換気は、きれいな空気を取り入れられるだけでなく、部屋の乾燥を防ぐこともあります。

●免疫力を落とさない：風邪をひかないとには免疫機能を強く保つことが必須です。体を冷やさないことに加え、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。また、免疫にとってストレスは大敵です。運動や趣味を通じて、ストレスを溜めないようにしましょう。しっかり予防をして、元気に冬を乗り切りましょう！

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



今月のカレンダー



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

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★
募金のご協力をお願いします!!

**現在、物資の輸送費、並びに
薬剤購入費などの資金が
大変不足しております。
ぜひ、皆さんの温かいご協力を
お願いいたします！！**

群馬県から
研修に来ました！



日本大学三島
高等学院
3年 鈴木萌恵華
2年 飯本麗香
仲間デス♪



現地で活動がいくつも、
大きな声が出せます
頑張ります!!!

飯本麗香



去年参 加いたハロアルメイ
が伊谷玲奈の応援に
かけつけてくれました！
物資梱包のお手伝い
もしてくれました!!

黒磯南高等学校 2年
伊谷玲奈です！



現地で使用する
材料の説明を
真面目に聞いて
います♪



今年、ハロアルのボランティアに参加するにあたり、頑張りたいことがいくつかあります。

まず初めに声出します。今年は栃木県から一人での参加ということもあり、心細いときもありました。そのため、いつも以上に声が出す注意されることが何度もありました。フィリピンに旅立つまでのあと一ヶ月間、今よりもっと声を出し、少しでも力になればと思います。

また、覚えなければいけないこともあります。現地では、英語とタガログ語が主流なので現地の患者さんとコミュニケーションをとるためにもたくさんの勉強をしなければいけないと思います。

足手まといになってしまふこともあると思うですが、精一杯頑張りたいと思います。

(黒磯南高等学校2年 伊谷玲奈)



様々な意見交換ができました♪



12/26(土)長野県にて勉強会に
参 加してきました！

実習では、ブラッシング方針を
正確に説くことができました。
ハロアル磨きパワーアップ♪



ハロ
アル
シ
指
導
!!



院長手記

「新年」
新年あけましておめでとうございます。

当院は今年も皆さんの健康と毎日の楽し
い食生活のためにスタッフ一同全力で取り
組んでまいります。

「歯」は人間が健康で長生きをし、毎日美
味しく食事をとり、家族や友人と楽しく語
らうために必要不可欠な大切な臓器です。
その大切な歯を守るために毎日の歯磨
きと正しい道具選び、正しい歯磨きのやり
方がとても重要になつてきます。
そしてもう一つ大切なことは病院での管
理と治療です。

当院では「歯は命の源」と考え「一本の歯」
の大切さを皆さんにお話し、できるだけ歯
を抜かない治療を心がけています。

たとえ虫歯が大きくて、歯周病で歯が
ぐらついていても、また、他院では抜歯を
選択されたとしても私たちは歯と生体が持
つ保存能力をできるだけ大切にし、限界ま
で皆さんの大切なお体の一部である「一本
の歯」にこだわり、あらゆる可能性を考え
ながら治療を検討していきます。

私たちがこのようない治療理念を掲げたの
も、「悪くなつたら歯を抜く」「長くもたない
から歯を抜く」そしてどのような結果が生
じるか予想ができず生体にとつても高い危
険性を含んだ「インプラント治療」に疑問を
持ち、「一本の歯」が持つ人体への重要な役
割を再度学んだからです。

そして、もう一つの理由。それは15年
前から取り組んでいますフィリピンのスラ
ムでの医療ボランティアとの出会いは私の
歯科医師としての倫理観と人間としての在
り方に大きな影響を与えました。

日本では治療ができる歯も、スラムでは
継続的な治療や器材、材料などの問題から
痛みのある歯は全て抜かなければなりませ
ん。

前記の通り歯は人間の生命にとつて大変
重要な臓器です。しかし、ここでは「貧困」
という私たち人間自らが作り上げた最大の
不平等により子供たちは幼くして次々と失
つてしまします。

そんな私の前で子供たちは何も知らずた
だ痛みを取れたことに心から感謝をし、血
だらけのガーゼを噛みながら「先生ありが
とう」と何度もお礼を言うのです。

15年前スラムで初めて見た涙と笑顔の
混じつた言葉にできない彼らの表情は私の
人生を大きく変えました。

そして、せめて全てが満たされた日本で
の治療では決して歯を抜くまいと心に誓わ
せたのです。

私はこの活動と出会い、現地で数えきれ
ないほどの歯を抜いてきました。そのたび
に自分の力の無さを悔い、心を痛めてきま
した。しかし、そんな未熟な私を15年間
の治療では決して歯を抜くまいと心に誓わ
せたのです。

新たな年を迎えました。「減」ではなく
母犬が子犬を温かく見守るようなそんな穏
やかな一年になると良いですね。

今年もスタッフ一同一生懸命頑張ります
ので、どうか皆さんお口の健康とフィリビ
ンのスラムの子供たちのためにご協力くだ
さい。よろしくお願ひ致します。

します。

