



マリオ



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。春先の埃っぽさも、季節の後戻りのような寒さも、もう心配ない時期となりました。吹き渡る風は爽やか、新緑の芽吹きは勢いを増し、道すがら眼に入る庭先のガーデニングや、軒下のプラントの色鮮やかな花々にしばし視線を奪われ、陽ざしもまぶしく、初夏の気配に心が逸ります。

先月、那須塩原市が施行した「牛乳で乾杯条例」をご存知ですか。生乳生産量本州一の当市においても、全国的な傾向と重なり、牛乳の消費の減少が続いており、地域の産業の活性化にと、会食などの最初の一杯を牛乳で行いましょうという条例です。

乳製品は、カルシウムの摂取に有効です。私たちの大事な歯と骨に欠かせない栄養素であることはみなさんご存知でしょう、しかしもともとが吸収率の悪いカルシウム、塩分や脂肪の摂りすぎで、さらに吸収率が落ちてしまいます。そこでビタミンD（キノコ類や魚の皮に多く含まれる）と一緒に摂ることでその効果が発揮されることはあまり知られていないのでは？また、紫外線を浴びると皮膚からビタミンDが作られますが、過度の日焼けにはご注意ください。

寝酒ならぬ、寝る前の牛乳。飲んだら当院おススメのプロスペックコンパクトスリムで、ハミガキをしてから寝ましょうね。定期検診も忘れないで下さいね。

（歯科コンシェルジュ 菊地正子）



新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピオ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っ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、インシヤルなど、どんな名称でもかまいません。30000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、スタッフまでおたずね下さい。皆さんのご協力をよろしくお願い致します。

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

「病は気から」

昔から「病は気から」とい言葉があります。これは病気は心の影響を強く受ける」という意味を含んでいます。病だけではなく、身体は心の影響を強く受けます。自律神経の不調が生じ、心配事やストレスが増えるからです。

例えば、緊張した時に口の中がカラカラになったり、何かを我慢する時に「歯をくいしばる」など、本人の意図と関係なく、身体が心に反応してしまうのです。これと反対に、身体の不調が心に影響することもあります。せつがくの食事が、歯が痛いだけでおいしさが半減し、暗い気持ちになり、1日中親知らずが痛むと、仕事も手に付かず落ち込んでしまいます。

このように、身体と心は密接に結びついていて、お互いに強く影響しあっています。医学的にはこの事を「心身相関」と言います。口んぐくならんたらどうしようとか「タルいかも」と思うと不思議と体がしんどくなるものです。しかし、何にも考えずにリラックスしている時は体調が良かったりします。

痛みの原因が明らかであれば、病院で治さなければいけません。が、心をリラックスさせ、楽しい事を考えている時間が多ければ色々な病は寄ってこなくなりします。

病がどちらに傾くかは、気の持ちようが大きく影響します。なぜかといつと、気の持ちようによって、病気を治す「免疫」の働きが異なるからです。病は「気」で勝負！

歯科衛生士 藤田友希子



一口3000円で の中に好きな名前が入れます。



きれいな歯並び123!



矯正治療では装置が外れても治療が終了したわけではありません。そのままにしておく、せっかく綺麗になった歯並びがズレたり後戻りを起こします。後戻りとは治した歯並びが元に戻ってしまうことで、その原因はいろいろありますが、歯の回りの歯周組織、筋肉、噛み合わせ、治療前の状態などが関係してきます。

歯周組織：根の周囲の骨が安定していなかったり、歯肉が歯と完全に付着しきれていないことが原因で捻れていた歯が後戻りを起こすことがあります。

筋力：噛む力が強い、弱いことで噛み合わせが変化します。そして、後戻りを起こす原因の一番は悪習癖を伴う舌です。また、前歯が出ていた場合は、口唇力が弱いことが多く、強化することも大切です。

噛み合わせ：緊密な噛み合わせ程術後の安定が良く、特に左右側の前後的な噛み合わせが大切となります。

術前の状態：不正咬合の状態に応じてなどです。

この他にも、後戻りがしやすい部分があります。例えば、捻れていた歯、噛み合わせが深い・浅い、顎の成長が強い等の箇所です。これらを防止するために、リテーナーと呼ばれる保定装置を装着します。期間はそれぞれ変わってきますが、この保定期間は大変重要です。リテーナーは少しの間でも外れていると歯は動いてしまう可能性があります。不具合がありましたらすぐに受診しましょう！

(歯科衛生士 北島紗希)



『歯周病とアンチエイジング』

いゝ歯の学校



最近、特に目や耳に入る言葉の一つに「アンチエイジング」
 Ⅱ「抗老化」あるいは「抗加齢」があります。気になってしま
 う、私もそんなお年頃になってしま
 ったのかとがっくりきてしま
 います。

アンチエイジングというと、
 食事療法や運動療法、そしてス
 キンケア、ストレッチケアなどと
 いったことが一番効果的と感じ
 る方が多いかと思いますが、口
 と全身の老化は一致していて、
 老化の兆しはまず歯から現れる
 と言っても過言ではありません
 その為、歯や口の働きを活性
 化すること、脳も活性化させる
 ことが一番の近道であり、確実
に効果があると考えられます。

歯を失う原因として最も多い
 歯周病は、動脈硬化を促進させ
 たり、糖尿病を悪化させたりと
 口の中だけにとどまらず、全身
 への関連性が叫ばれています
歯周病予防には、やはりお口
に適した歯ブラシ、当院お勧め
のプロस्पекクコンパクトスリ
ムソフトでしっかりと歯肉磨きを
行ってください。歯肉を磨くこ
とで、歯肉の中の毛細血管を刺
激し血流を促します。血液循環
に伴い免疫力を高め、病気に対

しての抵抗力が備わります。
 そして、お口の中の悪い細菌
 を排除し、歯の健康を保ちま
 しょう。

健康な歯で得られるしつかり
 とした噛み合わせは、脳を刺激
 し、咀嚼筋を強化します。咀嚼
 筋の強化には、咬筋・側頭筋等
 の顔面の筋肉が鍛えられ目尻や
 頬の周囲の筋肉に張りが出てき
 ます。また咬むことでは、唾液
 の分泌を促進します。唾液の作
 用の中にある成長因子作用と言
 われる因子は、年齢と共に体内
 で減少する為、それが原因で細
 胞の再生(ターンオーバー)が
 遅くなり、肌の老化、シミ、し
 わ、たるみに繋がるとい
 います。

しつかりと噛むことを継続す
 ることでいつまでも潤いのある
 健康的なお肌を手に入れますよ
 う。
 見た目のアンチエイジング
 (審美性)に関しましては、
 オールセラミックスやホワイト
 ニングなどの治療法もあります
 のでご相談ください。

(歯科衛生士 菊地久美子)





☆りさちゃんの歯っぴー写真館☆



四月は別れの季節でもあり、出会いの季節でもありますね。

私の長男も、四月から小学生になることができました。(笑)

気がつけば、生まれてからの6年間はあっという間ですね。授業参観では、どんな一年生になりたいかという質問に大きく手を上げて元気に発表していた姿にたくましさを感じるのと同時に、ふざけすぎて先生に注意をされる姿にたくさんの不安を抱きました。

毎朝、体に似合わない大きなランドセルを背負い、バタバタと家を出ていく姿が今は可愛らしく感じます。

先日、学校から配られたプリントに目を通すと「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動」の文字。

思いがけず、釘付けになりました。息子が通う小学校でも文房具や、物資を集め定期的にご協力して頂いている事を初めて知りました。

身近な場所でこの活動が広まり、小さな子供達が協力してくれていることに改めて嬉しさを感じました。

卒業、進級したお子さんをお持ちの皆さん！使わなくなったノート、鉛筆などゴミ箱へ捨てずに、診療の時に持参していただけますよう宜しくお願いします☆



(歯科助手 人見理紗)



「お子さんが歯医者を怖くにならないために」

子どもの歯は大人の歯よりも虫歯になりやすく、しかも進行しやすいのが特徴です。乳歯の虫歯を放置してしまつと永久歯まで虫歯になりやすくなってしまうので、できるだけ早めの治療をお勧めします。

乳歯は生後6ヶ月頃から生え始め、3歳頃には生え揃います。初めての受診のタイミングはこの時期がよいでしょう。何も問題がなくても予防のために「が理想ですが、お子さんの中に歯医者さんは怖い!という気持ちがあると、保護者の方も気が重くなりますよね。

そこで、保護者の方にお願ひします! **日頃から歯医者のマイナスイメージになるような言葉は控えて下さい。**

- 例えば、
- * 歯磨きしないよ!、歯医者さん連れていくよ!」
- * 注射は痛いよ!」
- * 虫歯になったら、削って治すの痛いからね!」

また反対に

- * 何もしないから!」
- * 痛くないから!」
- * 今日は診るだけ!」

といった事を来院前に言うこともさけませんよ。

もし、治療が必要になった時、お子さんは心の準備も無いまま処置され、保護者の方にも、歯医者さんにも嘘をつかれた」と感じてしまいます。

歯科治療にもっとも大切なのは**「人と人」**のつながりです。たとえ小さなお子さんでも、いえ、小さなお子さんだからこそ、治療には**「医院」と「お子さん」**保護者の方との**信頼関係**が大切です。

お子さんが歯医者さんを嫌いにならない為にできる事を一緒に考え、**「生自分の歯で噛める」**を目標にしたいと私たちは考えます。

次回は、もし、治療が必要になったら...治療へのトレーニング」についてのお話をします。

歯科衛生士 小柳かおり





容子の歯なまるレシピ



皆さんこんにちは。五月に入り、爽やかな季節になりましたね。
 新年度の新しい環境に馴れた頃でしょうか。
 これからの季節は野菜が沢山、旬を迎えますね。今月の食材は緑色が瑞々しいアスパラガスです。

アスパラガス効能

- 1 アスパラガスにはアミノ酸の一種である「アスパラギン酸」が豊富です。アスパラギン酸は疲労回復はもちろん美肌効果や、新陳代謝も良してくれます。
- 2 又、穂先に含まれている「ルチン」は、毛細血管を強くし、動脈硬化の予防に効くと言われています。



5月は新しい生活に少しずつ慣れてくる時期。

季節の変化なども加わって疲労感を感じやすい時期でもあります。旬のアスパラガスで乗り越えたいですね！



サラダだけじゃない☆アスパラちくわ



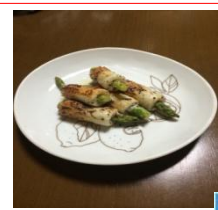
材料

アスパラガス	3本
ちくわ	3本
マヨネーズ	大さじ2
ゆかりふりかけ	小さじ1

作り方

- 1 アスパラガスを茹でる。
- 2 ちくわに茹でたアスパラガスを入れる。
- 3 ちくわを2等分にする。
- 4 フライパンにマヨネーズとゆかりふりかけを混ぜちくわを炒める。

油の代わりにマヨネーズで炒めます。香ばしさが増して美味しいです。
 簡単ですし、少し変わった視点でアスパラガスを料理してみても、いかがでしょうか。
 個人的にマヨネーズ好きです！是非、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→★★★★

(歯科助手 平山 容子)



～☆院長コメント☆～

「ちくわの穴とアスパラの太さがかなりミスマッチ。そこに、強引にマヨネーズで埋められ、食感がグチャボロ。水気のないアスパラにちくわにふりかけられたユカリが、まるでカビの様に見える。土の中から一生懸命育ったアスパラが、よもやこんな形になるとはアスパラも思っただけでしょう。」



楽しい歯話♪

「歯」のつくことわざ

日本には沢山のことわざがありますよね。普段の生活の中でも耳にするよく使われているものもあれば、全く知らない、初めて耳にするようなものまであります。ここは歯科医院なので「歯」がつくものを。みなさんはいくつご存じですか？
 「歯が立たない」「歯がゆい」「歯切れが悪い」「目には目を、歯には歯を」はよく耳にしますね。使ったことがある方も多いのではないのでしょうか。では次のものはどうでしょうか。
 「白い歯を見せる」「歯牙にもかけない」「ごまめの歯ざしり」「奥歯に剣」短くて使いやすいものを選んでみました。

「白い歯を見せる」...笑顔を見せ、心を許すこと。
 「歯牙にもかけない」...問題にせず、無視すること。
 「ごまめの歯ざしり」...力のおよばぬ者が憤慨すること。
 「奥歯に剣」...敵意をいだきながら表面に出さないこと。と言う意味だそうです。私は初めて知るものばかりでしたが、みなさん知っているものがありましたか？
 日本語は難しいですが、使える機会があれば使って知的アピールをしてみたいと思いました(^ ^)

(歯科衛生士 池田琴美)





ひまわり先生 心の処方箋



～二日酔いの解消法～

先日、久しぶりに二日酔いを体験しました。休日前夜に飲み過ぎてしまいました。そこで、今回は二日酔いについてお話をさせていただきます。

二日酔いの解消法は、体内に残っているアルコールを分解し、体外へ排泄させることが基本的な対処策といえます。

体内でのアルコールの分解を早めるためには、肝臓の働きを助けるアミノ酸をはじめ、ビタミンやミネラルを補うことが大切です。また肝臓の働きを活発にしてあげることも二日酔いの対策になります。

「しじみ汁が二日酔いに効く」と聞いたことがある人も多いと思います。実際、しじみには肝臓の細胞再生に必要なアミノ酸が豊富に含まれています。栄養価が高く、低脂肪なので消化もよく、二日酔いにはおすすめの食品です。

その他、大根おろし、梅干し、グレープフルーツジュース、柿、はちみつなども二日酔いに効くといわれている食品です。

アルコールをたくさんとると分解の過程で水分を大量に使います。さらにアルコールのもつ利尿作用で体外へ水分が排泄されてしまうので脱水状態になり、それが口の渇きとして自覚します。アルコールの分解によって低血糖を起こしたり、ビタミンや電解質を消費しているため、イオン飲料をとることをおすすめします。

お酒を飲む前の予防としては、アルコール吸収を遅くすること、肝機能を高めること、胃壁の保護をするなど、胃の中が空っぽの状態でお酒を飲むと胃腸からアルコールが吸収されるのが早くなり、肝臓でのアルコール分解する働きが間に合わず、酔いが回りやすくなりますし、胃も傷つきます。お酒を飲む前は必ず何か摂取しておきましょう。おすすめの食品としては、牛乳やチーズなどの乳製品、果汁、枝豆や豆腐などの豆類、ウコンなどが挙げられます。

最後に、自分自身に一言「酒は飲んでも飲まれるな！」反省してます。

(ひまわり薬局 薬剤師 白井 博文)



1冊 500円



ボランティア インフォメーション



1冊 300円



温もりを届ける
情報誌 ☆
「いもけの心」
最新の春号です。
当院院長の
手記掲載中!!



2015年度 ☆
「ハローアルソン・
フィリピン医療
ボランティア活動」
報告集が
ついにできました!!
活動の内容がニコニコ...



フィリピンボランティア
活動で、毎晩、
高校生達が、
熱く語りあった。
マニラのミーティング!!
笑顔... 涙あり...

1冊 300円

表紙は全て「フィリピン
医療ボランティア」に
サイズは、
ジュニアサイズ、
XS、S、M、Lと
5種類ございます。
詳しくはスタッフまで。



1枚 2,000円

2015年度の「ハロT」
ハローアルソン・Tシャツが
届きました! お色も沢山ござい
ますので是非、お買い求め
下さい!!

5月	日	月	火	水	木	金	土
の予定						1 O/-	2 休
表示の見方	3 休	4 休	5 休	6 休	7 O/O	8 O/O	9 O/O
○...診療 休...休診 往...往診 講...講演 学...学会 勉...勉強会	10 O/1	11 O/O	12 O・往	13 休	14 O/O	15 O/O	16 O/O
	17 O/1	18 O/O	19 O・往	20 休	21 O/O	22 O/O	23 O/O
O/1... 午前のみ	24 O/1	25 O/O	26 O・往	27 休	28 O/O	29 O/O	30 O/O
<診療時間>	31 O/1			AM9:30 ~ PM1: 午前 00 午後 PM3:00 ~ PM7: 日曜のみ 30 PM1:00 まで		<往診日>火曜午後 <休診日>水曜日・ 祝祭日	



超高齢化社会に向けて ～お悩み相談室～

「お悩み相談 VOL9」

質問がありましたので、お答えします。

質問

「母が生活しやすいように自宅をリフォームしようと考えているのですが、介護保険を利用した住宅改修について教えてください。」

答え

要介護認定を受けた方が、ご自宅で**最高20万円までを介護保険として使えます**。具体的には、廊下、玄関、階段、トイレ、浴室などへの手すりの設置、段差の解消、ノブのあるドアから引き戸への取替え、車椅子の方が玄関から出入りしやすくするために玄関前の段差をスロープにする、和式便器から洋式便器への取替え、などがあります。あくまでも20万円までに対する工事にしか保険料は適応されません。(20万限度まで使った場合、本人負担は2万円ということになります。)

ですから、住宅改修を行う場合は、改修を必要とするご本人の自立した移動を実現する

ため、どこにどの程度の改修を行うべきか、よく見極めなくてははいけません。

また、**改修を受ける際は、工事前の写真、工事予定の見取り図、費用の見積書、申請書、理由書等、さまざまな書類を用意し、役所の介護保険課給付係へ申請します。**

今、仮に要介護1の認定を受けており、最高額の20万まで住宅改修を行っても、その後3段階介護度が進めばもう一度20万までの改修が認められます。また、改修の度に20万まで使い切る必要もなく、今回10万ですんだ、という場合は、残り10万を後日また必要になった際使うことも可能です。

まずは、担当のケアマネジャーに相談することをお勧めします。必要な改修場所や申請の流れ、優良な住宅改修業者等アドバイスしてくれると思います。

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp
p (認知症ケア専門士 庄司)



禁煙への近道

私の自宅のお隣さんの玄関前には、浅い植木鉢のようなものと小さなシャベルがいつも置いてあります。その植木鉢の中には、何やら白いものが詰まっています。なんとなく気になってちょっと覗いてみたところ...。(お隣さん、すみません!) 砂が敷き詰めてあり、詰まっていた白いものはタバコの吸い殻でした!

お隣さんには小さいお子さんがいるので、おそらくパパは寒い日も雨の日もわざわざ外に出てタバコを吸っているのだと思います。

一昔前のように、居間で家族とくつろいでいる時にタバコを吸う人は少ないと思います。多くの喫煙者は換気扇の下やベランダなどの屋外に移動していることでしょう。それでも、身近な人たちの受動喫煙を防止することはできないことを、みなさんご存知ですか?

台所の換気扇の下でタバコを吸うと、煙の一部はレンジフードに吸い込まれることなく家の中を漂います。ある小児科医はこんな風に例えました。「キッチンでカレーを作っていたら、

リビングの家族は今夜のメニューに気が付くでしょう。」

ベランダや玄関先での喫煙でも、**微量の煙が室内に入ってしまうことがわかっています。また、喫煙後の呼気や喫煙者の髪、衣服には大量の有害物質が確認されています。**

「それくらいのわずかな煙なら、神経質にならなくても...」とお考えでしょうか? いいえ、チリも積もれば山となってしまいます。わずかずつでも、有害物質を吸い込み続けていけば、健康に影響が出ることは当然の結果です。特に、まだ出来上がっていない子供の身体に与える影響は少なくありません。

喫煙者の方にも、そのご家族の方々にもご理解いただきたいのは、決して喫煙者が「悪者」なのではないということです。ご自身やご家族を責めるようなことはしないでください。ただ、タバコと縁を切ってしまうえば、「健康被害への不安」とも同時に縁を切ることができますよ。

(歯科助手 大森ちひろ)



院長手記

「後世畏るべし。」

「後世畏るべし。焉んぞ来者の今に如かざるを知らんや。」論語の中には若者の無限の可能性と力を表したこんな一節がある。現代訳をするならば「自分より若い者が様々な可能性によって将来どれだけの人物になるか分からない。見くびってはいけない。」という戒めだろう。

私も四〇を過ぎたせいかわ明らかに時代の流れを日々感じている。特にスポーツの世界では二〇代の若者たちの活躍が群を抜いて際だっている。野球、サッカーはもとより先日は女子ゴルフで若千二〇歳の若者が最年少優勝を遂げた。テニス、卓球、フィギュアスケート・・・そして素晴らしいことはその姿を見て次の世代の子供達が憧れ、自分も将来は・・・と「更なる夢を抱く」という事だ。実際は親の意向や、勧めによって導かれることもあるだろうが、どのような形にせよ子供達が夢に向かって頑張る姿は見ていて私達も嬉しくなる。息子ももっぱら野球に夢中で将来は巨人に入りたいと、ヒーローインタビューの練習まで考えながら野球少年の典型的な夢を語る。

私は医院に治療に来る子供達に必ずと言って良いほど「将来の夢」を尋ねる。

小さい頃から明確になっている子や、決めかねている子、そして「未だ決まっていない。」と答える子。私はその時必

ず「未だ決めなくいいんだよ、“夢”なんだから。」と話す。何も小学校の内に全てを決める必要などない。沢山の夢を抱き、努力し、悩み、もがきながら成長する方が健全だと思う。そして私達親の役目は子供に夢を抱く力を付けさせ、後押しをし、挫折や不安を繰り返しても常に受け皿として迎え入れてあげることだろう。

しかし本当にこの国は幸せである。子供達が夢を語り、それを実現する努力ができるということがどれほど幸せなことか。私は一〇年以上フィリピンのスラムで同世代の子供達と接してきた中で、夢を見たとしても今生きることに精一杯で、一〇年後の未来よりもお腹いっぱいご飯を食べ、たった一錠の薬を手に入れることが夢と語る子供達を沢山見てきた。

一〇年前に訪れた貧しい漁村の島で出会った少女。数日前より奥歯に痛みがあり私はそれをやむなく抜歯をした。日本では治せるはずなのに・・・。
すると少女は「サンキュー・ドクター」とお礼の言葉を言い最後に「私も先生のようなドクターになりたい。」と笑いながら去って行った。学校にも通えず、家族を支えるため子供達は朝から晩までゴミをひろい、街角に物乞いに立つ。私は今でもあの少女の無邪気な笑顔が忘れられない。

私はこのボランティアに携わる事で、有り難くも色々な所で講演の機会を頂い

てきた。特に小学校、中学校などの教育機関では、私の経験が少しでもこの街の子供達の未来に繋がればという思いで携わってきた。そして最後に必ず夢をみる素晴らしさを話す。夢に向かって努力をし、悩み、歩めることがどれほど素晴らしいことか。しかし世界には「生きる」とが夢」と語る子供達も沢山いる。私はそんな彼等の一つだけお願いをする。子供達が自分の夢の成功だけが幸せと感じるのではなく、名も知れないフィリピンのスラムの子供達の幸せを祈り、他人の幸せに寄り添えることができる人間になって欲しいと・・・。

そんな思いで新聞を広げてみれば、なんと18歳の子供が同じ歳ぐらいの友人に殺され生き埋めにされたとか。何という世の中なのだ。亡くなった子供も罪を犯した子供も幼い頃は沢山の夢を見て瞳を輝かせていたに違いない。子供達が夢を見る事ができる世の中も、子供達がその夢を諦める世の中を作るのも結局は大人の背中一つなのかもしれない。

お知らせ

5/8は太陽衛生士学校
にて、非常勤講師として
講演を行うため、
院長不在となります。
代わりに副院長の
診療となります。

