



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。深まる秋は街なかの木立も紅葉させ、すでに葉を落とし、冬支度のできたものさえ見受けられます。空気は澄み、天体観測には条件の良い季節となりました。先月はオリオン座流星群、今月はおうし座・しし座流星群、来月はふたご座流星群が天候次第で楽しめます。ともあれ、寒さ対策はしっかり整えて楽しんで下さいね。

さて、『インフルエンザ』が心配な時節の到来です。予防のための、うがい・手洗いはもちろんの事、予防接種も多くの方が行うようになりました。予防接種をしたからと、油断をしてはいませんか。インフルエンザワクチン接種は、インフルエンザの重症化を防ぐことが目的です。適度な休養と栄養を摂り、自らの免疫力を高めておくことも大切です。

風邪やインフルエンザの予防に、ハミガキが挙げられる事をご存知ですか。口の中の細菌がインフルエンザウイルスの外側のタンパク質を壊すと、喉の粘膜に張り付き増殖するからです。歯肉のマッサージュを行うハロアルみがきも、血行促進に効果的です。虫歯・歯周病の予防に止まらないハミガキは、プロスペックコンパクトスリムを使用し、定期検診も併せて続けて下さいね。

(歯科コンシェルジュ

菊地正子)



今日は4件の  
お預金を頂きました♡

-03千円の  
お預金で

約20人分の  
食事をまかなう事が  
できます!

本当にありがとう  
ございます♡

ごからもたさの  
方々の温かい  
ご声かけを  
お待ちしております。

Thank you ♡

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、スタッフまでおたずね下さい。皆さんの協力をよろしくお願ひします。

「CPPP-ACPPを」存じですか?」



歯っとして…Q!



「CPPP-ACPP(カゼインホスホペプチド・非結晶性リン酸カルシウム)」とは、牛乳由来の成分で、体に取り込みやすい形に変化させたものであり、より虫歯予防効果が高いと言われています。一般的には、「リカルデント」という名称で呼ばれているもので、ガムに配合されたものや、生乳に加えて乳飲料として販売されています。

食事をすると虫歯菌によって酸が作られ、歯の表面のエナメル質が溶かされカルシウムやリンなどの成分が溶け出す「脱灰」が起こります。しかし、その後唾液の作用により脱灰した歯を修復してくれる「再石灰化」が始まります。脱灰と再石灰化のバランスが崩れ、脱灰に傾くと虫歯になるため、再石灰化が虫歯予防のポイントになります。その再石灰化を促すと注目されるのが CPPP-ACPP

の働きがあります。

1. 脱灰抑制作用: カルシウムやリン等の成分が溶け出すのを抑えます

2. 再石灰化作用: エナメル質にミネラルを取り戻し、歯を修復するのを促します

3. 耐酸性効果: 酸に溶けにくい歯を作ります

CPPP-ACPPには歯の再石灰化に重要な「リン酸カルシウム」が、歯になじみやすい状態で高濃度に含まれています。リカルデント配合のガムを5分間噛んだ後、3時間もCPPP-ACPPが歯面に残っている事が確認されています。強い歯を作るためにも取り入れてみては如何でしょうか。ただし牛乳由来のため、牛乳アレルギーの方は、控えて下さい。

それでも一番の虫歯予防は、「歯磨き」ですので、お忘れなく!!!

CPPP-ACPPには主に次の3つ

(歯科衛生士 黒川淳子)



☆歯とふるストーリー☆

「医療研究集会」

先月11日、東京で行われた「第30回 全国保健医団体連合会 医療研究集会」に行ってきました。

これは、全国10万人以上の保険医(医師・歯科医師)が加入している団体で「在宅医療」「介護」「医科診療について」「歯科診療について」「医科・歯科連携について」「公害・環境、職業病」「医学史」のテーマに分かれ、発表・報告、質疑応答を行うものです。

今年は院長と私池田が発表してきました。

当医院では「一生自分の歯で」を治療目標に掲げています。「歯を抜かない事」「歯の大切さ」について常々お伝えしております。そしてなぜ歯を抜いてはいけないのか、抜かないための治療はどのようなものなのかを中心に、当院で1年間行ってきたことの総まとめとして毎年この学会に参加をしています。

「歯を残していく大切さを発表する院長」

全員集合です☆

「ハローアールソン」「フリップ医療ボランティア」について発表する歯生士 池田



(歯科衛生士 池田琴美)

先日、全国保険医団体の医療研究集会に参加してきました。都内のホテルで行われましたが、あるフロアには「喫煙室」が設けてあり、通りかかるたびに目をやると、必ず数人の男性が利用していました。また別の日には、家族で新幹線に乗り観光に出かけたのですが、その時にもあちこちで「喫煙所」という文字を見かけました。言い換えると、「タバコを吸っている場所は限られている」という事です。

現在の法律では、施設や団体の管理者は、利用者の健康を考慮する事が義務付けられています。これは、禁煙や分煙の措置を取り、副流煙による受動喫煙を防がなくてはならないということですね。学校や公共施設が完全に禁煙になったのも、すでにひと昔前のことです。レストランや駅構内なども、喫煙場所が決められています。タバコが吸いたいの喫煙スペースがなかなか見つからない、という経験はありませんか？

「ストレス、ありませんか」



「タバコを吸う人の中には、タバコを我慢するとストレスがたまるといふ人が少なくありません。でも実は、タバコを吸う人は吸わない人よりも、多くストレスを感じているのです。そもそもタバコを吸わない人は、タバコを吸うための限られた場所を探さなければなりません。それだけではなく、タバコを忘れてはいないか、タバコはあとどのくらい残っているか、どこでタバコを買おうか...など、自分では「ストレス」とは感じていなくても、この小さな心配事は確実に心に積み重なっています。また、身体への悪影響、金銭的な負担、家族や身近な人たちの気持ちなどは、喫煙する皆さんが一番よく分かっていることです。もしタバコと一緒に全てを手放したら、このストレス社会を戦う現代人の心は、とても軽くなるのではないかと思います。禁煙に我慢が必要なのは、72時間と言われています。これからの人生を今よりも元気に楽しく過ごすために、少しの間だけ、我慢してみませんか？」



(歯科助手 大森ちひろ)

# 容子の歯なまるレシピ



皆さんこんにちは。秋本番ですね。この季節は、山に行って「きのこ採り」といきたいものですが、実現するのは難しいので、スーパーで「しいたけ」を買ってきました。秋といえば“きのこ”がすぐ思い浮かびます！と言う訳で今月の食材は「しいたけ」です。

## しいたけ 効能

しいたけは、他のきのこにほとんど含まれていない「エリタデニン」という成分があり血中のコレステロールを下げ、血液をサラサラにする効果があります。又、人間には風邪などのウィルスに感染した場合ウィルスの増殖を抑える独自の抗体を作る物質がありますが、しいたけに含まれる成分には、抗体の生成を促す効果があるので、この時期にしいたけを食べるのは効果的です。



## ご飯によく合う！しいたけのマヨ味噌焼き



### 材料 (しいたけ 7~8個分)

- ☆しいたけ 7~8個
- ★マヨネーズ 大さじ2
- ★味噌 小さじ半分
- ★ニンニク(チューブ入り) 2cm位
- ☆しょうがのすりおろし・大葉

### 作り方

- 1 しいたけの石づきを落とし、かさの部分に★印の調味料を混ぜたものを塗る。
- 2 しいたけを魚焼きグリル、又はオーブントースターでこんがりするまで焼く。

個人的にマヨネーズが大好きなので、マヨネーズ味にかたよりがちですが、美味しいので是非試してみてください！とても簡単です。来月は、今年最後のレシピです。少し趣向を変えてみたいと思います。お楽しみに！



院長評価 味→★ 手軽さ→★ コスト→★  
 スタッフ評価 味→★★★★ 手軽さ→★★★★ コスト→★★★★

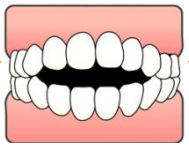
### ～☆院長コメント☆～

「調理から時間が経ち過ぎ、口の中に入れた瞬間しいたけとマヨネーズの旨味がバラバラになりました。マヨネーズの油と酸味、しいたけの独特の匂いが最後まで一つになりません。ただし、出来たてを食べたら美味しいと思います。ですので、お子さんのお弁当や、旦那さんの作り置き料理には不向きです。」

(歯科助手 平山 容子)



## きれいな歯並び123!



### 「開咬 パート2」

前回、開咬の原因因子についてお話させていただきました。今回は開咬に伴うリスクについて、お話させていただきます。

- ・虫歯、歯周病のリスク  
常に口が乾燥している状態になり、細菌が繁殖しやすい状況になり、虫歯や歯周病のリスクが高まる。
- ・顎関節症のリスク  
前歯で食べものを咬めないため、奥歯でばかり咬むことになり負担が集中してしまう。
- ・胃腸障害、嚥下障害のリスク  
食べものを細かく咬み砕けず、うまく飲み込めなくなる(嚥下障害)だけでなく、胃腸障害を起こすケースも。

- ・発音障害のリスク  
歯並びが悪いことによる発音が悪くなる場合がある。
- ・ウイルス性疾患のリスク  
口呼吸になることで、風邪やインフルエンザなど空気感染するウイルス性の病気にかかりやすくなる。

開咬の場合、口腔内が乾燥することが最大のリスクとなります。矯正治療を行う場合の治療方法は個人によって異なりますので、気になる方はご相談下さい。

(歯科衛生士 北島紗希)



# ボランティア インフォメーション



3年生 ☺  
長瀬 さくらさん



3年生 ☺  
根本 瞳さん



3年生 ☺  
藤井 沙弥香さん



3年生 ☺  
菅生 文佳さん

参加ですが  
全力で  
ます!!

フィリピンの子供達が  
不安にならないように  
笑顔で頑張ります。

今回このボランティアに  
参加するのは2回目と  
なります。協力してく  
る方々や支えてくれる全  
ての方々に感謝して一生  
懸命頑張ります。

初めての海外ボラン  
ティアで、不安な点も  
ありますが、自分に  
できる事を笑顔で  
精一杯頑張ってい  
きたいと思います。

たくさんの募金の  
御力を、どうか  
お願いします!!

※ 高校生の渡航費は「ハローアムン・スリペン医療を  
支える会」と皆様の基金により成り立っています。

☺ 子供の虫歯治療の  
見学をしています!!



☺ 準備・片付けのやり方に  
ついて説明を受けています!!



☺ 当院の衛生士が、高校生に  
現地で行うつめもの処置の  
準備を教えています!!



2016年のボランティア活動に参加  
する栃木県の高校生7名が  
10月~11月迄、フィピン現地にて  
安全によりよい活動を行う為に  
当院で事前研修が始めました。  
大きな声を出す! 大きな返事をする!  
これが基本となります。どうぞ温かい  
ご支援、ご協力をお願いします。  
(歯科コンシェルジェ 君島明子)



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



今月号はスーパー！！



3年生

マチエジ  
マハリア  
メイさん



3年生

三森  
美沙さん



1年生

星  
花奈さん



世界を救う  
「子供達の笑顔」の  
ために...

ボランティア、海外の  
経験が初めてのことで  
不安も少しありますが、  
意味のある4日間に  
なるよう全力で活動していきます。

ボランティアをやらせて  
もらっているという事を  
意識し、自分にできる  
事を精一杯やり、  
体験した事をみんなに  
伝えたいです。

初めての  
できる事を  
やります!!  
頑張り



# 来年参加する高校生7名は全員、 栃木県立黒磯南高等学校 です!



- 鉛筆・クレヨン
- マジック・ボールペン
- ノート・メモ帳
- コンパス・定規
- カルタ・折り紙
- クリップ・のり
- 本・CD・食器などなど...

**K.I**さんが(再び)遠方より  
当院に来て下さり、  
写真にあるように、たくさんの  
文房具を支援して下さいました。

実は...  
当院で集めている  
物資以外の物も  
あり、国内の他の  
団体で必要としている  
所があれば寄付を  
させて頂きたいと思っ  
ています。  
ご存知の団体があれば  
教えてください。

たくさんの物資を頂きました!! ありがとうございます。



### 虫歯と歯周病、 お口を病気にする細菌

先口、ある患者さんから、  
歯周病菌をやっつける薬な  
いのか？機械で吸い込む  
とかできないの？」  
というお話がありました。

その方は歯周病の定期的  
管理で毎月来院されクリ  
ーニングを行っています。私は  
虫歯菌と歯周病菌どちらの  
菌も何種類も存在すること  
をお話させて頂きました。  
その患者さんは1種類しか  
いないと思っていたそうで  
す。ここで詳しくお話したい  
と思います。

お口の中には約3500、  
700種の常在細菌が生息  
しています。口腔内の細菌  
は粘膜や歯、舌など至るこ  
ろに存在しますが、主に  
生息している所は歯や歯と  
歯肉の溝に作られるデンタ  
ルプラーク 歯垢と言われ  
る細菌の塊です。1mmの唾  
液の中には1億個、そしてこ  
のプラーク1mm中に10億  
個もの細菌がいるといわれ  
ています。

このデンタルプラークは、  
歯の部分や歯と歯肉の溝中

では細菌叢が異なり、空気  
中の酸素がなければ発育し  
ない好気性菌と酸素がある  
と発育しない嫌気性菌、酸  
素の有無に関係なくどちら  
でも発育できる通性嫌気性  
菌など様々存在します。

そして、歯の表面に存在す  
る代表的な虫歯菌はストレ  
プトコッカスミュータンス  
菌、歯周ポケット内に存在す  
る歯周病菌ではポルフィロ  
モナス菌ジバリヌ菌など、  
他に多数存在します。虫歯  
も歯周病も原因とされる病  
原菌による感染症です。こ  
れらの病原菌は、デンタル  
プラークをしつかり落とす  
ことで減らすことができます。  
だから毎日の歯磨き、就  
寝前の歯磨きが重要なので  
す。しかし、一度減った細菌  
でも24〜28日経つと再び  
増え始めます。

歯科でのクリーニングは  
歯の表面はもちろんのこと、  
歯肉の溝のお掃除も重点的  
に行いますので、定期的ク  
リーニングはぜひお続けく  
ださい。

歯科衛生士

菊地久美子



## パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

### 「目指せ！歯の健康博士☆」

皆さんはお口の中、歯の事についてどの位知っ  
ているでしょうか？  
歯周病や虫歯、歯磨きについて…。自分のお口  
の中に関して、少しでも知識が増えたら毎日の歯  
磨きの時間が少し楽しくなるかもしれません。  
そこで、歯に関する〇×クイズです。家族みん  
なでチャレンジしてみてください。何問正解できる  
でしょう！

- 問題1 歯には血管が通っている
- 問題2 口の中の細菌は体の中で一番多い
- 問題3 生まれたばかりの赤ちゃんには、むし歯の原因になる菌がない
- 問題4 歯肉炎を放っておくと、歯を支えている骨が溶ける
- 問題5 力いっぱいこすると歯の汚れはよく落ちる
- 問題6 毎日歯磨きを一生懸命していれば、むし歯はできない
- 問題7 永久歯は、お母さんのお腹の中にいる時から作られる
- 問題8 人間の歯の硬さは鉄と同じくらい

- 問題9 一日30回以上噛むと「がん予防」になる
- 問題10 歯医者さんには、歯が痛くなった時だけいけばよい

- 答え
- 問題1〇:神経の中に血管も通っている
  - 問題2〇:約350種類の菌が存在
  - 問題3〇:周りの大人から菌が移る
  - 問題4〇:長期間放置すると顎の骨が溶ける
  - 問題5×:汚れを落とすには細かく優しく磨く
  - 問題6×:歯磨き以外に、毎日規則正しい食生活を送る事が大切
  - 問題7〇:生えてくる乳歯の下にスタンバイしている
  - 問題8×:鉄よりも硬く水晶と同じ
  - 問題9〇:唾液の成分が発がん性物質の毒素を減少させる
  - 問題10×:定期的に健診をしましょう

(歯科衛生士 藤田友希子)





## ひまわり先生 心の処方箋



### 「血液検査は重要?! ~検査を知ろう~」

血液の検査は1回で、数十項目にわたる測定が可能なすぐれた検査です。同じ血液でも主に3つの検査方法があり、それぞれの方法によって発見される症状が違ってきます。

●どんな検査で何を調べるのだろう?  
血液検査では、病気の早期発見のほかにも、薬の効果やどのくらい良くなってきているかなどを確認するという重要な役割を果たしています。例えば高脂血症(コレステロールが高い病気)の方は、血中のコレステロール値を、糖尿病の方は血糖値を把握しておくといよいでしょう。また、毎回の検査値をお薬手帳に記入しておく、複数の医療機関に行かれている人などは便利でしょう。

#### ~検査名と検査方法~

検査名	検査方法	見つかる異常・病気
血液一般検査	赤血球や白血球の数や形など血液そのもののチェック。	貧血・腎不全・心筋梗塞・肝硬変・白血病・リウマチなど。
血清学的検査	病気により発生した抗原抗体反応のようすをさぐる。	肝炎・肝臓ガン・肝硬変・悪性腫瘍・胆石・感染症など。
生化学的検査	血液中にまじる、たんぱく質・糖質・酵素などの成分検査。	肝炎・肝脂肪・心不全 各種のガン・甲状腺・脳血栓・肺梗塞など。

●血液検査で「沈黙の臓器~肝臓~」の嘆きを聞く!  
肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、非常にタフな臓器です。しかし、いくらタフだからとは言っても、お酒や油の取りすぎや、糖尿病などの病気にかかれば大きなダメージを受けることもあります。

名称	正常値	関係する病気
GOT (AST)	10~40IU/L	急性肝炎・心筋梗塞
GPT (ALT)	5~40IU/L	急性肝炎・慢性肝炎
γ-GTP	50IU/L未満	アルコール性肝障害 肝硬変・肝脂肪 慢性肝炎・心筋梗塞

ダメージを受けても自覚症状がほとんどない為に病気の発見や治療が遅れ、完全に治すという事が困難になるケースもしばしばあります。だからこそ定期的な血液検査で大切な肝臓の健康を見守る必要があります。



(ひまわり薬局 薬剤師 白井博文)

### 院長手記

#### 「勇敢な桜たち」

この手記がお手元に届く頃はあれ程騒がれていた「ラグビー熱」もやや鎮火傾向にあるだろうか。しかしあれほど日本中が歓喜し、夢中になって応援したスポーツも久しぶりである。私もその熱にやられた一人だが、彼等の胸に輝く「桜」のエンブレムは、「ブレイブロッサム」 “ブレイブ” 「勇敢」から日本の花「桜」を合わせ、「勇敢な桜たち」と呼ばれ、欧米の巨漢な選手相手にも一歩も引かないその姿は日本中に感動を与えてくれた。

「正々堂々と戦い、負ける時には潔く散れ。そして桜のような美しき凜とした強さを意味する。」正に、日本人らしい武士道の精神にも似た心意気に誰もが陶醉してしまおうだろう。

結果は惜しくも目標としていた所ではなかったようだが、あの独特のポーズで有名な「五郎丸選手」が流した涙の美しさは、私のようなにわかファンの涙腺をも潤ませた。

しかし最も彼等を尊敬し、感動を得たのは試合後に発する一言、一言である。帰国し、各メディアの質問を受けてもほとんどどの選手が「支えてくれた人達への感謝」を口にしている。

野球やサッカーなどと比べあまりテレビでも報道されない不遇の時代であったラグビーが、日の丸を背負い、国を代表して戦う為には想像を絶する努力と、家族の精神的根幹を支えた人達の支えが彼等

その事がまた、決して派手ではなく今時の雰囲気もない寡黙な一言に込められている様を見ると、再び涙腺が潤む。

そして庄巻は今年のプロ野球日本シリーズで始球式を努めた五郎丸選手の手言葉である。

彼が故郷福岡で始球式をする際、マスコミはこぞって彼の「あのポーズ」を期待し、煽っていたが、結局彼はやらなかった。その後彼は一言「神聖な場所なんで」と答えた。

スポーツを愛しラグビーに人生を懸けた男の顔は、競技は違ってもこれから頂点を決める大舞台に立つ選手達への尊敬の念と、彼等しか理解し合えない究極の聖域を感じさせた。テレビではコメントーターがにやけた笑いで「残念ですね」などと言っていたが、この言葉の奥深さを理解することはできない。昨今の「おもしろければ何でもあり」の風潮の中、久しぶりに壮観な男の態度を見た。

次のW杯は日本であるという。「熱しやすく冷めやすい」と言われる日本人がどれ程この熱を維持するかは分からないが、私も大いに応援していきたいと素直に感じた。

さて、私達の「ハローアルソン・フイリピン医療ボランティア」もいよいよ来年の出発まで3ヶ月となりました。現在、黒磯南高校の生徒7名が事前研修にやってきています。大きな声での挨拶や歯科治療の流れ、物資の仕分けなど、診療中皆さんの

隣にもやって参りますのでどうか温かく見守ってください。

10月にはフィリピンを大型台風が襲い、日本では詳しく報道されていませんが、多くの死者・行方不明者をだし、数千人が避難生活を送っていました。

その際、現地スタッフから今マニラに保管してある物資を、災害があった場所に支援して良いかという連絡を受け、急遽、来年に使用する物資を配ることとなりました。その為、現在、タオル、固形石けんなどがとても不足しております。どうか、皆さんご協力の程よろしくお願いします。

私はこの活動の中で高校生や参加をされる方々にいつも「ボランティアをさせてもらっている。」という表現をします。私達が現地で活動ができるのは、歯ブラシ1本に思いを込め、沢山の物資を届けてくださる皆さんののおかげです。

私がこの医院で落とした一つの波紋は、私一人であればいつかはまた静かな水面に戻ってしまいます。その波紋に皆さんが応えて下さり、次の波紋を広げて下さるお陰で、今日の活動が成り立っています。今回のボランティアインフォメーションでも記されているように、宇都宮の方や鹿沼、佐野、といった県南の方まで定期的に物資を送ってきてくださります。

人は一人では決して生きていくことはできません。誰かに支えられ、

そして支え合って生きていきます。もし皆さんが苦しみ、悲しみに苛まれていたるとき、そっと手を差し伸べてくれる人がいるとしたら、どれ程心が救われるでしょう。そして支える方もまた幸せな気持ちになります。私達人間はこの地球上で唯一、支えられる喜びと支える幸せを同時に感じる事ができる素晴らしい生き物なのです。しかし、この「誰かの為に・・・」という「無償の愛」は実はとても脆く、曇りやすい心でもあります。私達人間はその誕生から現在まで、戦争や紛争、差別や貧困など私達自身が作り上げた愚かな価値観や欲望で数え切れないほどの尊い命を失って来ました。今、この瞬間でも世界では爆弾や銃声に怯え、今日食べる物にも困窮し、埃を被り、泥水の中で生きている子供達が沢山います。

この今を変え、未来を作るのは私達自身の心と今、研修に来て若き高校生達です。

どうか、皆さんの温かなご支援をよろしくお願いします。

