



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。今年も残すところひと月を切りました。日頃から私たちのボランティア活動にご理解とご協力を頂き本当にありがとうございます。一年の締めくくりの今、改めて感謝申し上げます。来る2月に迫ったフィリピンでの現地活動に向けて準備も進んでおります。みなさんのご協力あつての活動と肝に銘じ、院を挙げて取り組んで参りました。今年も沢山の患者さんにご来院いただきました。しかし裏返せばそれだけ多くの患者さんがお口のことで困っているということなんです。少しの違和感から受診するケース、詰め物が外れたまま放置し、強い痛みや腫れを供ってから受診するケース、一度の通院で終わる治療や、長期間に及ぶ治療と症状に応じて様々です。虫歯は、風邪や腹痛などと違って、薬を服用し養生しても回復することが出来ない唯一の器官です。みなさんのお口の健康のために、定期的な歯のメンテナンスと、定期検診の重要性をご理解いただき、何ら症状がない場合でも受診をお勧めしております。

私たちは、ご来院いただく全ての患者さんのお口の健康を願っております。そのために毎日のハミガキに欠かせない適正な道具選びには、プロスペックコンパクトスリムを使用して下さい。来年も定期検診も忘れずに続けて下さい。来年も健やかに過ごせますように。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



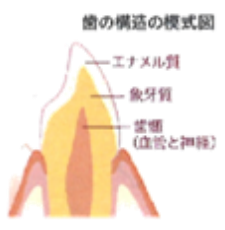
新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みなさんの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっているのが現状です。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、会社名やサークル、個人名、イニシャルなど、

いっ歯の学校

「歯の健康な色とは？」

健康＝白い歯というイメージはありませんか？実は顔や肌の色がみんな違って、歯の色も千差万別に。歯は、黄色っぽい象牙質を半透明の白色のエナメル質で覆われている構造です。象牙質の色、エナメル質の色の組み合わせになりますので、白っぽい色といいますが、一人として同じ色の歯を持つ人はいません。色自体で健康度を計れるものではないのです。歯の変色は食べ物飲み物やタバコのヤニなど、歯の外からきた色素が歯に沈着するタイプの着色汚れと、加齢により歯の内側から黄色くなるものがあります。象牙質という黄色い層が年々濃くなるので、だんだん歯が黄色く見えてきます。白い歯が若々しく見えるのは、実際に若いときの歯が白いためなのです。

(歯科衛生士 北島紗希)



さらに人種によっても歯の色は違ってきます。日本人は欧米人に比べて、表面のエナメル質が薄いので、象牙質の黄色味が出やすいといわれています。また、白人は明るく白い感じが強い色を好みますが、日本人はもう少しアイボリーがかつた色を好む傾向にあります。肌が白いと、より白に近い歯が似合い、日本人のような黄色人種では、白すぎるとかえって違和感が出てしまうのかもしれない。

このように、歯の健康と色との関係ほとんどありません。歯の健康を保つためにも毎日の歯磨きを！

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。皆さんのご協力をよろしくお願ひします。



子育て歯っぴースマイル★



「守ろう！！6歳臼歯」

5歳も終わりを迎える頃になると、乳歯の更に奥から6歳臼歯（第一大臼歯）が歯肉を突き破り萌出を開始します。6歳頃に生えてくるので「6歳臼歯」と言われています。今回は、この6歳臼歯についてお話しします。

まず、永久歯の中で一番噛み合わせの溝が深く、形も立派で一番大きい歯であり、また噛み合わせの中心となり歯並びの基礎となるのが6歳臼歯です。噛む力も最大で、上下の6歳臼歯だけで噛む力全体の3分の1をうけもつと言われ、その力は約60kgです。

とても重要な役割がある6歳臼歯ですが、残念な事に虫歯のリスクの高い歯でもあります。それは、乳歯の奥に生えてくるため気付きにくく、また乳歯とも間違われやすいからです。歯の頭が完全に萌出するまでに時間がかかり、途中歯肉に隠れた部分に汚れがたまりやすく、歯磨きがしにくいという弱点があります。

更に萌出したばかりの歯の表面は、未熟で菌に対する抵抗力がありません。硬く強い歯になるまでに2年かかるため、お家の方の仕上げ磨きがとても大切になります。

これほどまでに重要な役割のある6歳臼歯を虫歯のリスクから守るため、当院では、「シーラント」という予防処置をお勧めしています。噛み合わせの溝にプラスチック樹脂を流し込み埋めると言うものです。しかしこの処置は、萌出途中の歯では行えないので、それまではしっかりと汚れを落としてあげましょう。



(歯科衛生士 黒川淳子)



「動物の歯・雑学…」

今回は、色々な動物の歯の雑学についてお話ししたいと思います。

「サメの歯」：サメは、歯が抜けても次々と生え変わることは有名な話ですね。獲物を捕るときに歯が抜けてしまっても、その後ろに6列から10列もの予備の歯が控えていて、抜け落ちるとベルトコンベアー式に歯が前にでてくるのです。トラザメなどは10年間で24000本もの歯が生え変わるそうです！

「馬の歯」：馬は6歳になる頃までに、乳歯から永久歯に生え変わりその後ほとんどすり減っていきまます。飼葉を食べる時には、上下の歯をすり合わせて咀嚼するので、減り方が激しく、1年間に平均2ミリずつ減っていきます。そのため、馬は歯を見れば年齢がわかるといわれています。

「鳥の歯」：1961年南ドイツで発見された始祖鳥の化石には、立派な歯がありましたが、爬虫類から進化した現在の鳥には歯が生えていません。



楽しい歯話♪



しかしニワトリを観察してみると、卵からヒヨコにかえるときにのみ歯のようなものが存在します。つまり、ふ化の時、卵の内側からカラを破るために、ヒナの上くちばしの先に、小さな突起物が見られます。これを卵歯と呼びます。

卵歯は鳥類だけではなく、多くの昆虫にも見られます。

「豚の歯」：豚と人間の内臓器官はよく似ていますが、歯の数は人間よりも多く噛む力も強いです。人間の切歯（前歯）にあたる門歯（もんし）は上下左右に12本、その後ろに牙があり、小臼歯16本、大臼歯12本で、全部で44本の歯があり2歳頃までに永久歯に生え変わります。

動物の歯、「食べる」という機能は同じでも、その生態によって様々で調べてみると興味深いです。私達、人間も「一生自分の歯で」を目標にしっかりと歯を守っていきましょう♪

(歯科衛生士

小柳かおり)





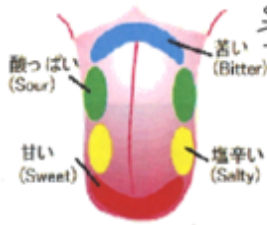
歯とって…Q!



「味はどのくらい感じるの？」

私の幼少期の話ですが、べっ
 こう飴が大好きでした。当時の
 露店商で売られていた赤や青、
 緑といったカラフルな色つきで
 ハート型やほし型などいろいろ
 な形で棒に付いてたくさん並ん
 でいたのを思い出します。その
 影響で幼少時代は虫歯がたくさ
 んありましたが・・・。
 そのべっこう飴を舐めていた
 ある時、全く甘さを感じなかつ
 たことがあります。いつも甘く
 ておいしい物なのにその飴に砂
 糖をまぶしても、その時は何の
 味もしなかったのです。すごく
 不思議で、あれはなんだったの
 だろうとべっこう飴を見る度に
 思い出します。
 人の味覚には、「甘味」「塩
 味」「酸味」「苦味」「うま
 味」の5つの基本の味がありま
 すが、それらは主に舌の表面に
 存在する味蕾という細胞が感じ
 取ります。
 また、それらの味を感じるに
 も舌の先は「甘味」、舌の側面
 では「塩味」や「酸味」を、そ
 して舌の奥では「苦味」と場所
 によって違いがあると私達が学
 生の頃は言われていました。

しかし現在では、味の分布は
 なく、舌のどの場所でも多かれ
 少なかれすべての基本の味を感
 じ取れるともいわれています。
 また味を感じることで、味の
 味覚障害の原因として、味の
 濃い食材の過剰摂取やたばこの
 吸い過ぎ、お薬の副作用、全身
 疾患など様々ありますが、一番
 の原因といわれているのがミネ
 ラルの亜鉛不足です。幼少期の
 私には亜鉛が足りてなかったの
 でしょう・・・。
 亜鉛を含む食材は、牡蠣・牛
 肉・豚レバー・小麦胚芽・松の
 実・ごま・卵黄・パルメザン
 チーズ・抹茶などがあります。
 味覚障害に関わらず、子供の成
 長や大人であっても身体の調子
 を整える為に必要不可欠なミネ
 ラルですので意識して取るよう
 にしましょう。



舌各部の味覚感受性の違い

(歯科衛生士

菊地久美子)



今年も1年間「ハロアル新聞」をご覧頂きありがとうございました!!

来年も皆様の歯と健康のための記事を書いていきたいと思っております。来年も宜しくお願ひ致します。

♡スタッフ一同♡



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



「嬉しかった出来事」

「こんにちは！お久しぶりです！大学に合格しましたのでご報告させていただきました☆また会えることを楽しみにしています(^-^)」(原文引用)

先日、私の携帯に嬉しい連絡が届きました。それは今年2月のハローアルソン・フィリピン医療ボランティアで同じ活動班であった、群馬県新島学園高等学校の市川さんからの大学(神奈川県)合格のメールでした。

同じ活動班といっても、一緒に行動していたのは夕食の時間くらいですし、その他の時間のほとんどは別行動でした。初めて会ったのはもちろん、ボランティア初日の空港で、関わったのはボランティア活動の4日間と3月末に長野県御代田町で行われる報告会のたった5日間です。

住む地域も、年齢も違います。ボランティアに

参加していなければ、決して出会うことはなかったと思います。そんな彼女からの「大学合格」という嬉しい報告はとても嬉しかったです。

私は過去2回参加していますが、このような連絡をもらったのは始めてでした。今年の活動で初めて班長を任せられ、大人として高校生をまとめられるかどうか不安に思っていました。しかし連絡をもらえたことで、来年も班長を務める自信を少しだけ持つことが出来、そして目標も出来ました！目標は「一緒に活動した高校生に憧れてもらえるような活動をする事」です。

いよいよあと2か月後には出発です。今回も楽しく、そして悔いの残らない活動をしてきたいと思ひます。

(歯科衛生士 池田琴美)



容子の歯なまるレシピ



こんにちは。今年も残り1ヶ月ですね。
 歯なまるレシピを読んで下さった皆様、本当にありがとうございました。皆様の声が励みになりました。
 今回の食材は「リンゴ」です。

りんご効能

りんごで有名なことわざがあります。ご存知の方も多いと思いますが、「一日一つのリンゴは医者いらず」ということわざです。食物繊維、整腸作用、老化防止、疲労回復効果、動脈硬化、高血圧予防など様々な効能がありますが、特筆したいのは、「アップルフェロン」という成分で歯に虫歯菌が付きにくくなるという効果があります。



りんごバター



材料

☆りんご	1個
☆グラニュー糖	大さじ2
☆バター	100g

作り方

- 1 耐熱容器にいちよう切りにしたりんご、グラニュー糖、小さく切ったバターの順に入れて、ふんわりラップをかけ電子レンジで5分～7分加熱する。
- 2 余熱をとり、ミキサーにかける。


りんごバターは最近話題だそうですね。びっくりしました！バターのコクが濃厚で、甘くて、りんごの味もしっかりしています。パンに塗ってください！美味しくとまりません。ヨーグルトにも合うと思います。自信を持ってオススメします！
 冷蔵庫で保存し一週間位もちます★



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☆～

「今年最後の奇跡が起きました。多少の粗造感はあるものの、不覚にも『おいしい』と、言ってしまいました。あっ！！今回はマヨネーズ、鶏ガラスープの素を使っていないからでしょうか。皆さん、来年もよい年でありますように…(笑)」

(歯科助手 平山 容子) 



歯科助手 人見理紗

舌ピアスの危険性

舌ピアスは「ペロピ」とも呼ばれ、現代ではファッションとして取り入れる若者が増えていきます。

しかし、この舌ピアス。実は、あける場所を間違えてしまうと舌や口腔内に腫瘍を作ってしまう危険性があるのです。

本来、口の中には無数の細菌が生息している場所であり、ピアスをあける事により多くの菌が増殖するようになり口内感染症の原因になります。感染症が血流に乗り、脳まで広がる事があり実際に死亡したケースがあるという報告もされています。

歯科においては、レントゲンを撮る際に顔周辺のピアスを全て外して頂く必要があります。全ての処置において、正確で細かい作業をするにあたり治療の邪魔になつてしまふ事が多いでしょう。

ファッションとしてあける舌ピアスですが、ご考慮してみるとリスクが多いのが事実です。舌だけに限らず、体に穴をあけるといふ事は、何かの拍子に切れてしまったら、埋まってしまうたりなど、何かしらリスクが必ずあります。

春になると社会人になり、オシャレでピアスをあけたいという方も多いのではないのでしょうか。自分の体は自分自身で大切にしないではいけませんね。

りさちゃんのお歯なし 


超高齢社会に向けて お悩み相談室

高齢者の転倒予防

人はなぜ、年をとると転ぶのでしょつか？

転倒された状況を聞くと、「足がもつれた」とか「ちよつとした段差につまずいた」などと話される方がほとんどです。

そして「若い頃はこんなことはなかったのに」と付け加えられます。

お年寄りの方はよく、転んで怪我をしてから急に体が弱ってしまつたと言います。この話からは、転倒したことが原因になつて怪我が起り、その結果、体が弱つて寝たきりになつてしまつ、と考えがちです。

しかし、実は転倒は原因ではなく、結果なのです。

つまり、「転倒するほど体が弱つていた」と考えるのが正しいのです。体の年齢的な衰えが少しずつ進行している上に、動脈硬化などの隠れた形の病気が拍車をかけ、そこに運動不足が加わつて、いつの間にか2本の足で体を支えることができなないほど体が弱つた結果、人は転ぶのです。

ですから、転倒の原因である「体全体の衰え」を少しでも予防すれば、転倒も予防できるものと思われれます。

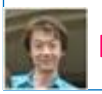
転倒予防のポイントは何？

- ・日頃からこまめに体を動かしましょう。
- ・食生活に気をつけて、肥満や動脈硬化など隠れた形で進行する病気にならないように注意しましょう。
- ・1日に1回はストレッチを行い、硬くなった筋肉をやわらかくし、転びかけた時にスムーズに立ち直りの動作ができるようにしましょう。
- ・寒い時は体を温める工夫をしましょう。冷えると体が硬直し動きも鈍くなります。

何歳になつても転倒とは無縁で、自分の行きたいところに行ける、健やかな老後を目指したいものです。



(認知症ケア専門士 庄司康善)



h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp

禁煙への近道

「家族のタバコが 虫歯をつくる」

最近、いろいろな方からタバコの話題を頂いています。診療のために来院される患者さんはもちろんですが、子供の部活のチームメイトの保護者の方々もこの新聞の私のコラムを読んでくださつていて、試合の合間の空き時間などに「やっぱりタバコはダメなんだね」と話題になることもあります。

レジンでおなじみの平山は、私のために新聞に掲載されていた「子供の虫歯と家族の喫煙について」の記事を切り抜いて持ってきてくれました。京都大学の教授によると、家族のタバコの受動喫煙によつて子供が虫歯になる確率は、家族が誰もタバコを吸わない家庭の子供よりも高いそうです。

調査の対象は神戸市の76920人の児童です。生後4か月の受動喫煙の状況と、3歳児検診での虫歯と治療歴の有無を調べた結果です。日常的に受動喫煙のある子供は全体の55%で、受動喫煙の無い子供に比べて虫歯になるリスクは1.46倍でした。

中でも、子供のそばで受動喫煙対策を何も取らずにタバコを吸う家族がいる場合は、2.41倍にもなつているそうです。

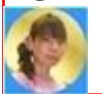
主に唾液の変質と減少が原因だと言われていますが、詳しいメカニズムが解明されるのを楽しみにしています。先日は、ハロアル現地統括の今西先生から再び連絡を頂きました。今回は、あるホームページにも載っているよ、というお話でした。

製薬会社による禁煙を支援するものなのですが、禁煙に取り組んでいる方々の声やタバコによる本人と家族への健康被害、禁煙外来の治療内容に至るまで、今西先生のお言葉通り興味深い内容がとても見やすくまとめられています。禁煙をお考えの方にはもちろんですが、タバコを吸わない方にもぜひ一度見ていただきたいと思つています。

外気が冷たく乾燥しています。タバコを控えると、鼻やのどの粘膜の負担を減らすことができますよ。

(歯科助手

大森ちひろ)





ボランティア インフォメーション



Prudential Spirit of Community ボランティア・スピリット賞

祝 コミュニティー賞受賞

近日、那須町高校生連合が「ハローアールソン・フィリピン医療ボランティア」をテーマとして「第19回ボランティア・スピリット賞」に応募しました。その結果、「コミュニティー賞」を受賞することができました。その様式の様子をご紹介します。



「第19回ボランティア・スピリット賞」授賞式の様子



授賞式に参加した長瀬と藤井

藤井さん...
おめでとうございます。そして
ありがとうございます。
ごさいます。



当院の
歯科衛生士
池田も、
表彰式に
かけつけました。

2015年度(今年)の「ハローアールソン・フィリピン医療ボランティア」活動に参加し、2016年度(来年)2回目の参加となる。栃木県立黒磯南高校3年生の藤井沙弥香さんが、「第19回・ボランティアスピリット賞」に応募見事!! 「コミュニティー賞」を受賞しました。賞金は、活動支援金として、2万円! その2万円、全額を「ハローアールソン・フィリピン医療を支える会」に寄付していただきました。



伝えよう! 君のボランティア・スピリット!

2015年 9月11日(金) 那須町立黒磯南高校

あな達のボランティア活動を掲載させていただきます!

PRUDENTIAL SPIRIT OF COMMUNITY
第19回 ボランティア・スピリット賞

応募要項

1. 応募資格
2. 応募期間
3. 応募方法
4. 応募書類
5. 授賞式

www.vspit.jp

「ボランティアスピリット賞」は、それぞれのボランティア活動の内容、又活動を通じて学んだ事、地域社会に貢献する活動をまとめ応募し、発表します。



・12/10(木) 午後は、那須町立黒田原中学校にて当院の院長が「ボランティア講演会」を行いますので、休診となります。

・12/12(土) 12/13(日)は、長野県にて勉強会の為、休診となります。

* 年末年始の休みは、12/28(月)~1/4(月)迄となります。

(歯科コンシェルジュ 君島明子)



12月	日	月	火	水	木	金	土
の予定			1	2	3	4	5
			○・往	休	○/○	○/○	○/○
表示の見方	6	7	8	9	10	11	12
○...診療	○/1	○/○	○・往	休	○/休	○/○	休
休...休診							
往...往診	13	14	15	16	17	18	19
講...講演	休	○/○	○・往	休	○/○	○/○	○/○
学...学会							
勉...勉強	20	21	22	23	24	25	26
会	○/1	○/○	○・往	休	○/○	○/○	○/○
○/1...午前のみ	27	28	29	30	31		
	○/1	休	休	休	休		
<診療時間>				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		



ひまわり先生 心の処方箋



「朝食抜きは、心にも体にも不健康」

朝食抜きというと、ダイエットを気にする女性の話だと思われる方が多いと思いますが、実は国が調査したところによると、朝食抜きは圧倒的に男性の方が多そうです。

女性は20代の約15%が最高ですが、男性では30代で20%、20代ではなんと30%の人が1週間のうち3~4回朝食を抜くようです。高校、大学時代から生活がルーズで夜更しのクセがつき、夕食の時間も遅く、朝は食べ物を受けつけなくなり、そのため朝食抜きが平気になってしまった人がほとんどです。

●低血糖症という栄養失調で情緒不安定に

朝食抜きの人々の食生活は、いくつかに分類されますが、一番多いのが昼も夜もファーストフードや調理済み加工食品に偏ったグループです。

こちらの食品は味付けが濃いために糖分の摂取が過剰になりがちです。糖分は吸収が早く血糖値を上昇させるため、血糖値を正常化しようとインスリンが大量に分泌される結果、普段から低血糖状態になってしまうのです。この低血糖状態が続くと、疲れやすく頭も働かず根気がなくなり、仕事の能率も上がりません。

また、良質なタンパク質や野菜も不足しますから、精神安定に欠かせないビタミンや微量元素もとれずイライラしたり、キレやすくなってしまいます。

●内臓肥満から心臓や脳の血管が急速に老化

朝食抜きの人には満腹感だけを求めて、パンや麺類・丼ものなどデンプン食に偏り、特に夕食にまとめて食べる人が多いようです。夜はインスリンの分泌が高く、糖として吸収された食品を脂肪に変えて蓄えてしまいます。

さらに朝食を抜くと、人間のDNAにインプットされた飢餓に対する防衛本能が働き、体に脂肪を蓄える働きが強まると言われているので、短期間で内臓肥満の状態に進んでしまいます。すると、血管にコレステロールがたまりやすく心臓や脳の血管の動脈硬化が始まり、若いうちから老化して血圧や血糖の少しの変動でもダメージを受けやすくなります。

(ひまわり薬局 薬剤師 白井博文)



来月2月のフィリピンのボランティア当日、高校生活を締め、スタッフ全員「1人10kg」の物資を抱え現地へ向います。フィリピンの子供達のために来月も物資のご協力をお願いします♡

きれいな歯並び123!



「生え替わりの時期」

私の息子は今年6歳になり、来年小学校に入学する予定です。6歳というと、乳歯の一番最後の歯の奥から大人の歯が生えてくる年齢です。いわゆる「6歳臼歯」です。皆さん、聞いた事ありますか？

この6歳臼歯は、永久歯で一番初めに生えてくる歯で、私は「生えてくる様子を親子で一緒に観察できる歯」だと思っています。最近その6歳臼歯が、とうとう我が息子にも生えてきました。歯肉がポコッと盛り上がり始めてから、二人でまだかまだかと首を長くして待っていました。ついでに下の前歯も内側から永久歯が顔を出そうとしています。

隣り合う乳歯が隙間なく生えていると、乳歯より幅が大きい

永久歯はまっすぐ並んで生えるためのスペースを失います。乳歯の列より内側から生えても、生え変わりの時期は列に戻ることもあるので、息子の場合は乳歯間の隙間がなく、更に顎が小さいので綺麗に並んで生えるスペースはありません。基本的には、歯列矯正は永久歯からの治療の為、経過観察の場合もあります。顎が、良く咬み、顎を丈夫にする事が重要です。

今後の生え変わりで、どんな歯並びになるか楽しみな反面、矯正治療に耐えられるだろうかという不安を抱いて、またこのハロアル新聞でご報告させていただきます。

(歯科衛生士

藤田友希子)



院長手記

「感謝を込めて」

日に日に寒さが増し、厳しい冬の足音が聞こえてきます。

今年は皆さんどのような年でしたか。今年も当院では沢山の方々にハロアルボランティアを支えていただきました。初めてご来院された方はとても驚かれるかもしれません。

当院にはいわゆる歯科医院に掲載されているような掲示物は無く所狭しと、ボランティア関連の記事が張っています。

また、Tシャツを始め絵画や書籍、お塩やゴーヤまで沢山のボランティア販売品が並んでいます。これは嬉しい事に全て患者さん等が自ら品々をご提供してくださり、売り上げを全て寄付して下さっています。

また、診療後多くの方が募金箱に寄付してくださり、この新聞の外枠の欄には100名を超える方々が協賛者としてご協力頂いています。そして、この那須塩原市には現在32件の飲食店や会社、スーパーなどに募金箱が設置されており。

この活動に携わり12年目を迎えようとしています。小さなビンに「募金箱」と書き、まだ現地に行った事のない私は事務局のポスターをお借りして医院に貼り、活動を始めました。突

然の様変わりには皆さん驚かれたでしょうね。(笑)

不思議に思われた患者さん達お一人お一人にご説明をする日々が続きました。すると、その方々が次の診療日、一本、また一本と歯ブラシやタオルを持ってきてくださいました。

そして、私は今でも通院して下さっている「新田さん」という方に図々しくも募金箱の製作をお願いし、無料で現在受付に置いてあるあの素晴らしい募金箱を製作して頂きました。

初めて現地で治療をした時の事は今でも忘れられません。当時私と同じ歳の女性「シェービー」さんの前歯を抜きました。

日本では絶対に抜かない歯。骨の中から悲鳴にも似た歯が抜ける感触が手に伝わってきました。震える私に会長が小さな声で「先生、抜いてあげなさい」とおっしゃいます。その寂しそ

うな声、あのシミシシという骨音は一生忘れないでしょう。私は帰国し、もう一度自分の目指す歯科医療とは何か。皆さんの健康を心から願い、1本の歯をどこまでも大切にしてい、そんな歯科医師を目指すことを誓いました。そして、世界の現実を知り、痛みが出ればこめかみをさすり神様に祈るだけの恵まれな人達との出会いが私を変えました。

世界には私達日本人のように食事ができ、安全な水を口に出来る人間はわずか10%しかいません。その10%の人間が残りの90%の人達に依存をして生きています。そして私達は自ら努力をして日本人に生まれたわけではありません。フィリピンのスラムの子供達も自らが望んであの劣悪な環境で生きていくわけではないでしょう。皆さんこれは全て「運命」という言葉で素通りして良いのでしょうか。

生まれる場所や国を決めることはできません。生命の誕生という運命は、もしかすると神様しか決めることができないかもしれません。しかし、「貧困」は人間自らが作り上げた現実です。この現実を変えることができるのは祈りではなく我々自身の行動です。

私達が選ぶ「運命」という言葉の先とは、いったい何でしょう。ボランティアは自らの財産、時間、様々なものを費やしながらい行われます。何故そのような行為をするのか。それは人間は決して一人では生きていくことはできません。誰かに支えられ支え、生きて行きます。もし、皆さんが悲しみ、苦しみに苛まれていく時、そっと手を差し伸べてくれる方がいたならば

どれ程優しさの心に幸せな気持ちになるでしょう。そして支える側もまた、幸せな気持ちになります。そこに生まれる「慈悲の心」。私達人間は唯一、生きるために支え合う喜びを同時に感じられる素晴らしい生き物なのです。

しかし、この「心」は人間自身が作り上げた愚かな価値観や欲望によつて、とても脆く曇りやすいものでもあります。私はその「心」をいつもこの活動を支えて下さる皆さんから学びました。歯ブラシ、タオル、ノート：沢山の物資が毎日のように届けられます。

通常、患者さんと歯科医院は「治療」というものだけで繋がるはずが、私はもう一つ「心」という最高の絆で皆さんと共に活動をすることが出来ます。本当に幸せです。

今年一年、本当に有り難うございました。

私も一生涯をかけ、皆さんの健康と恵まれない子供達のために頑張っていこうと思えます。来年も是非、ご協力の程よろしくお願ひします。

今年一年の心からの感謝と来年も皆さんに沢山の幸せが訪れますように、そして、世界中の人達の笑顔と平和を祈って…。