

NEW

待ち合い室の壁新聞が、来たいました！

平成30年4月1日発行 第122号

今年に全12本!! 玄関には、今年の

スラムの様子が貼りあります！ぜひご覧下さい。



## 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。これが現状です。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、どんな名前でもかまいません。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せられます。詳しくは、スタッフまでお尋ね下さい。皆さんのお協力をよろしくお願いします。

## 楽しい歯話♪



### 「歯舌ってなに？」

先日、小旅行へ行った際にその場で焼いた貝を頂き、とても美味しく感動しました。今回はこの貝の歯についてしゃべてみました。

巻貝や一枚貝には歯舌といわれる特殊な器官があります。

歯舌は、リボンの上に突起があり、手放してもよい物がありましたら、隨時受け付けますので、ご協力をお願い致します。



貝にも歯があるなんてビックリ！



歯が生え変わることで有名なサメでさえ予備の歯は数列程度ですかから貝の歯列数は比べられないくらい多い」とがわかります。

人も貝のように沢山の歯があればよいのですが…そういう訳にも行きませんので、今

ハブラシの交換は毎月ことが目安です。毛先が広がったハブラシでは効果的なハミガキが出来なくなります。当院オススメの柔らかいハブラシ「プロスペックコンパクトスリム」に交換して、歯科検診も併せていい健やかなお口を保つていきましょう。

いもので70～80列、多いもので450～500列の歯を持つ個体がいます。

（歯科コンシェルジエ 菊地正子）



ハブラシの交換は毎月ことが目安です。毛先が広がったハ布拉シでは効果的なハミガキが出来なくなります。当院オススメの柔らかいハ布拉シ「プロスペックコンパクトスリム」に交換して、歯科検診も併せていい健やかなお口を保つていきましょう。

いもので70～80列、多いもので450～500列の歯を持つ個体がいます。

（歯科衛生士 北島紗希）







## ボランティア インフォメーション



# ハロー・アルソン・フィリピン医療ボランティア現地活動 報告会に参加してきました！

2月8日～4日間行われた「ハロー・アルソン・フィリピン医療ボランティア現地活動の報告会が、3月24日(土)長野県御代田町で行われました。

この報告会は毎年3月に事務局である長野県御代田町で地域の方にご参加いただき、皆さんから頂いた物資がどの様な場所で、どの様な人達に

渡っているか。高校生が参加し、どの様な活動だったのかを報告させていただく会です。

今年も会場には約300名の方々にご来場いただき、高校生の真っ直ぐな気持ちを聞いていただきました。

会長の木本春ニ先生



満席の会場



HELLO ALSON  
フィリピンボランティア報告集



2018年の活動の  
報告集ができました♥

参加者 | 人 | 人の  
新しい想いがここ  
一冊にまとめています!  
1冊 500 円



木澤の壁新聞も、この日が  
やや披露です!!



黒磯南高校 伊谷さん  
発表して下さいました♪



昨年 参加した高校生から  
木本先生へ花束のサプライズ!!!



昨年 参加の吉成さくら  
壇上に呼ぼう近況  
報告をして下さいました😊



高校生 | 人 | 人の  
活動の様子を語る  
当院 院長





# 容子の歯なるレシピ



みなさんこんにちは。先月はフィリピンボランティア特集の為お休みでした。  
今月は、毎年この時期になると登場する「新じゃが」です。  
一時期は野菜の値段が高騰しましたが、現在は少し安くなっています。

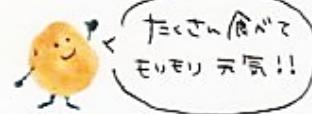


## 新じゃが 効能



新じゃがは炭水化物でありながら、成分のほとんどがデンプンなのでカロリーが低く、ビタミンCやB群やミネラルが豊富に含まれ、特にビタミンCに至ってはみかんと同じくらい含まれています。ビタミンCは熱に強いので火を通しても壊れにくいのです。

## 新じゃがの簡単肉巻き



## 材料

豚肉(もも肉薄切り)	10枚
新じゃが	4個
コーン	適量
塩、胡椒	適量
焼肉のたれ	適量

## 作り方

- じゃがいもを適当な大きさに切り、耐熱皿にいれて約5分レンジで柔らかくする。
- ジャガイモが温かいうちにすりつぶす。
- じゃがいもにコーンをまぜる(今回はコーンえを使いましたが、チーズでも何でもお好みのものを混せてください。じゃがいもだけでもいいと思います)
- つぶしたじゃがいもを形を整え、豚肉で巻きます。
- 油をひいたフライパンで焼いて、焼肉のたれで味付けすれば出来上がり!

今回はスタッフのお弁当に入っていたおかずが美味しいそうで、教えてもらいました。  
じゃがいもを肉で巻く発想は新鮮で、とても美味しいです!  
これから新生活が始まりますね。冷めても美味しいのでお弁当のおかずとしても重宝すると思います。是非お試しくださいね。



院長評価 味一★  
スタッフ評価 味一★★★

手軽さ一★  
手軽さ一★★★

コスト一★  
コスト一★★★

## ～☆院長コメント☆～

「まず 見た目が悪いです。結局、美味しいジャガイモも焼き肉のタレをかけば全て焼き肉の味です。焼き肉のタレの味のジャガイモです。」

(歯科助手 平山 容子)



## 今月のカレンダー

## ランドセルを集めています!

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

募集を開始してから沢山の方々に  
ランドセルのご協力を頂いております。  
本当にありがとうございます!!

このランドセルは、フィリピンの  
恵まれない子供達に「思い出のバトン」  
として手渡されます。

現地では、教育も医療も充分に受ける  
ことができません。物であふれかえる日  
本とは全くかけ離れた生活をする子供達  
の為に、今も家で眠っているランドセル  
がございましたら、是非ご協力下さい。  
よろしくお願ひいたします。

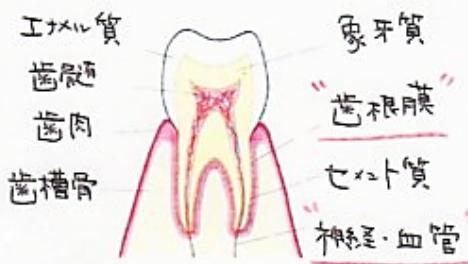
## 『歯の神経がないのなら？』

「いいえ、歯は抜いてはいけないのです。」

先日、「その歯の神経がないなら、もう抜いちゃつたういいんじゃない？」という質問を受けました。

「いいえ、歯は抜いてはいけないのです。」長く当院に通院されている方々はもうお分かり頂けているかと思いますが、その答えはもちろん「NO」です。

なぜなら、歯の神経があることを脳に伝えているのは、歯の根の周りの組織だからです。歯を抜いてしまえばそれが失われてしまします。歯は、頸の骨に埋まります。歯は、頸の骨で覆われて生えていますが、頸の骨と歯の根をつないでいる歯根膜線維は存在します。歯根膜線維は噛んだ衝撃を吸収するクッションの役割があります。そして歯根膜にある神経によって噛む感覚や歯に触れた感覚が認知されるのです。



また歯む「こと」により、大脳内の記憶を司る海馬錐体神経が活性されますが、上の奥歯を抜くことで40%、下の奥歯を抜くことで20%程の記憶の神経細胞が失われてしまします。歯を失うことは長い将来、認知機能に影響するのです。

当院では、やむを得ない場合を除き、残った歯の根でも抜かず大切に残せるよう管理させて頂いております。

(歯科衛生士  
菊地久美子)



## パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

### 『歯磨きしないで寝ちゃったら…』

四月は新生活の始まり。進級や進学、就職などで生活のリズムも変わり、お家に帰ってくるとぐったり…という方も多いのではないでしょうか？

我が家の中の息子も夕食後に一息ついているそのまま寝てしまう…という事も多くあります。「あつ、歯磨きしてなかつた！」永久歯も生え始めて虫歯が心配です。

こんな時、どうしますか？起きて磨いた方がいいのでしょうか？

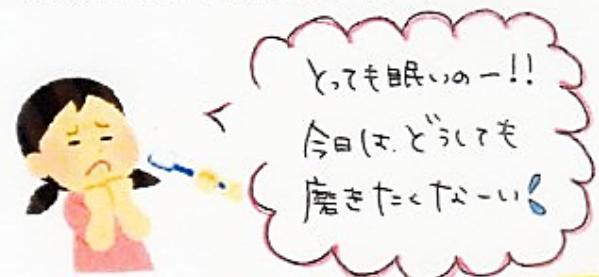
口の中に食べ物が入ると2~3分でお口の中が酸性になり歯を溶かしはじめます。(脱灰)その後唾液が20~40分かけて歯の表面を修復してくれます。(再石灰化)でも寝ている間はその唾液がほとんど出ません。また唾液にも種類があって、歯を修復してくれる唾液は物をかむことによって出てくるサラサラした唾液です。寝ている時はこのサラサラした唾液が止まってしまい、ネバネバした唾液だけが少し分泌されるだけ。(朝、起きた時に口の中がネバつくのはこのせいなのです。)

寝る前30分くらいに何かを食べると、この唾液

の作用の再石灰化がされません。ということは、寝ている間は歯が溶かされている状態で、虫歯になりやすいのです。

虫歯の原因はプラークですがプラークは歯に残った汚れとお口の中の菌がくっついて塊になつたもので、24時間~48時間でできるとされています。1日1回、あるいは2日に1回徹底的にプラークを落としきれば虫歯にはならないということになります。

普段から毎日しっかり歯磨き・仕上げ磨きの習慣が大切ですが、一日くらい大丈夫…というおおらかな気持ちも必要のようですね…。



(歯科衛生士 小柳かおり)



## 「スマーカーズフェイス」



暖かい日差しが心地よい季節になりました。今年の花粉は昨年まで症状のなかつた人にも影響があるようで、特に目の粘膜に刺激や違和感を持つたり、からだにかゆみが出たりなど強い不快感をもたらしているようです。

「ほかほかの陽気で気になる」とはもう一つ。そもそも紫外線が強くなっています。日焼け止めが欠かせないのはもちろんですが、美肌を保つために大切なのは睡眠をとること、ストレスをためないことです。

タバコを吸うと、体中の血液の流れが悪くなり、老廃物の排出が滞ります。さらに、酸素や栄養も行き届かなくなります。また、タバコを4本吸うと、一日に必要なビタミンCがすべて消費されます。

その時お肌では何が起こるかといふと：新陳代謝が落ち、ターンオーバーのサイクルが乱れます。コラーゲンの生成が抑制され、老化が発生します。女性ホルモンの分泌も減少します。その結果、肌の分素代立くなります。弾力は失われ、たるみやしわが発生します。女性ホルモンの分泌不足で顔色も悪くなりますが目

あなたなら、どちらを選びますか？



写真:AHS Smoking and Health Preview

この喫煙者独特の顔貌は「スマーカーズフェイス」といいます。男性も油断できませんよ。薄毛や抜け毛に悩む大人の男性はとても多いようですが、こちらもタバコは厳禁です！血管の収縮により血流が悪くなるのは、もちろん頭皮も同じです。また、喫煙によりビタミンCだけでなく、髪にどうして大切な栄養であるビタミンE、B群も消費されてしまいます。髪が生える力が衰えるのに加え、髪が細くなりコシがなくなったり、白髪になつたりもしやすくなりま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛や抜け毛に悩む大人の男性はとても多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

髪が生える力が衰えるのに加え、

髪が細くなりコシがなくなつたり、

白髪になつたりもしやすくなりま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

髪が生える力が衰えるのに加え、

髪が細くなりコシがなくなつたり、

白髪になつたりもしやすくなりま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

も多いようですが、こちらもタバ

コは厳禁です！血管の収縮により

血流が悪くなるのは、もちろん頭

皮も同じです。また、喫煙により

ビタミンCだけでなく、髪にどう

して大切な栄養であるビタミンE、

B群も消費されてしまいま

す。

モーカーズフェイス」とい

5歳から10歳も老けて見えると言

われています。

男性も油断できませんよ。薄毛

や抜け毛に悩む大人の男性はとて

&lt;p

スタッフが総出で一生懸命作ってくれた「力作」です。どうか皆さん足を止めていただきご覧になつてください。また、今年の活動の内容や現地参加者のそれぞれの思いが詰まつた「活動報告集」と現地で毎晩開かれた高校生たちによる「高校生マニラミーティング」の冊子も完成しました。こちらの売り上げは全て会の活動に寄付され、物資輸送費や薬剤、器材、投薬のお薬などに使わせていただきます。

そして、ボランティアグッズ販売コーナーではこの活動に共感していただいた方々の品々が販売されております。どうか、ご興味がございましたら是非手にとつてご覧になつてください。

私はいつも思います。私が現地に行くことができるので、この会が毎年無事に活動できるのも、本当に皆さんのおかけです。通常、歯科医院に通院する場合、自宅の歯ブラシやタオルを抱えて持っていくことはありません。募金をお願いしたり販売グッズの購入をお願いしたり、ましてや院内だけではなく今は30件ほどの飲食店や会社などに募金箱を設置していただき、なんと今年からランドセルまで皆さんに持つてきてもうなんて。。。あまりにも特殊過ぎて初めて来られる方々は困惑されることでしようね。

しかしこのような無茶なお願いでも快く沢山の人たちがご協力してくださいます。

私たちが現地に到着し、まず行うのは斯



ラムでの物資配付の活動です。私たちが到着すると炎天下の中既に沢山の人たちが待つてあります。そして高校生たちが物資を一人ひとりに手渡しをします。  
しかし、その物資は皆さんがご協力してくださったものであり、さらに私たちがフィリピンに到着する前に現地のスタッフたちが歯ブラシを1本1本まとめて、タオル、石鹼を袋に入れ、それを数百人分仕分けし準備してくれています。そして彼らはボランティア支援の対象となる人たちを数か月前から調査をして引換券を配りすべて準備してくれます。

つまり、私たちはボランティアをする前に既に沢山の人たちのボランティアを受けているのです。それだけではありません。皆さんは本当にありがとうございます。2019年の活動に向けて私も一生懸命頑張ります。  
どうか今後ともご協力のほどよろしくお願いします。



今年の活動中こんなことがありました。私たちのホテルから会場までの往復を地元の警察の方が4台の白バイで信号や道路を封鎖し、すべての車に呼び掛け、少しでも早く私たちが会場に到着するよう先導をしてくださいました。私はその光景を見ながら感謝と共に、私たちに課せられた責任を感じました。