

いつもご協力

今年も20件の寄付を頂くことができました♡ ありがとうございます!



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足らずとなりました。ゆつくり穏やかに秋から冬に移ってきましたね。そして「平成」で過ごす最後の冬。一日一日近づく大晦日、感慨深いものがあります。

今年も一年間、「ハロアルソン・フィリピン医療ボランティア活動」にご協力いただき、ありがとうございます。この活動を始めた頃からの患者さんも、今年からの患者さんにも、通院の際にタオル・ハブラシ・石けん・文房具などの支援物資を頂き、募金を頂き、時には物資を届けるためだけに、来院していただきました。私たちが取り組むボランティア活動を普段から気に留めて下さり折に触れてご協力いただいたご支援を、今年も沢山フィリピンに届けることができます。心よりお礼申し上げます。本当にありがとうございます。来年以降も続く活動です、どうかこれからもご協力をお願いいたします。

みなさんにとって今年はどうな一年でしたか。虫歯や歯周病の急な痛みで困らないように過ごしていたり、私たちが願っています。そのためには日頃のお口のお手入れがとても大切です。当院お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」をお選びください。そして定期的な歯科検診。「毎日の歯みがき、時々歯科医院」で、お口の健康を守りましょう。どうぞ、良いお年をお迎えください。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



ボランティア インフォメーション

那須高原小学校に

講演に行ってきました♪

那須高原小学校(旧池田小学校)で講演を行いました!

6年生9名[★] |人|人に時間を使いながら話をすることが

でき、いつもとは違ったアートホームな講演でした!

◎今年も、T=この学校で講演をさせて頂くことができ、未来の

高校生へハロアルボランティアの種をまくことができました!



那須高原小の皆さん

ありがとうございます

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、インシヤルなど、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、スタッフまでお尋ね下さい。皆様のご協力をよろしく願います。

新コーナー!!

私達の町の募金箱設置店様

No.4

厚切り牛タン炭火焼きと牛もつ鍋の店 『Ushigoya』

第4弾は、『Ushigoya』さんについてご紹介させていただきます!!

当院院長の同級生のお店です! 私達スタッフも大好きな厚切り牛タンに、もつ鍋!! これからの時期にはたまりませんっ!

厚切りの牛タンは柔らかく、もつ鍋は4種類の味から選べます!

ちなみにスタッフオススメは、辛味噌★シメが最高においしいんです!!

大きな個室もあるので、忘年会・新年会でご利用になりたい方はお早めのご予約をオススメします。



情報

院長オススメは、「博多風炊き餃子鍋」です!
是非、ご賞味ください。



〒325-0058

那須塩原市錦町5-74

ヴァイワ-114 1F

TEL: 050-5589-4390

定休日:日曜



「野生のサルと飼育のサル...口腔内事情」



楽しい歯話

寒い日が多くなる季節、冬の風物詩であるサル山名物のサル団子が思い出されます。そのサルに関してとても興味深い研究結果がありました。それは、野生のサルと飼育されているサルの口腔内の違いです。

野生のサルは、木の実や葉などを食べており、虫歯を持つサルの割合は約6%、一方加工食品を食べる動物園の飼育されているサルの虫歯は約35%でした。野生のサルだけが歯磨きをしている訳ではないのにどうしてこのような差が生まれるのでしょうか?

動物園の獣医が「サルの口が春と秋に汚れる。これは行楽客がサルに餌を与えるからだ。」と指摘しています。肥満や糖尿病のサルも珍しくないそうです。このようなことから野生のサルと飼育されているサルの虫歯の差が食べ物であることが分かります。

虫歯と言えは甘い食べ物が原因と思われるがちですが、一方で最近では学童期に歯周

病が増加していると言われています。そこには軟らかい食べ物を好んで食べるという食に関する習慣が関係しています。例えばリンゴとケーキがあつてそれぞれをナイフで切ります。リンゴを切ったナイフにはほとんど汚れが付きますがケーキを切ったナイフにはベタベタと汚れが付いてしまいます。これは歯も同じことで軟らかい食べ物も口腔内状況を悪くしてしまう原因です。

野生のサルは繊維の多い木の实や葉、種などは歯に付いた汚れを落とすとしてくれ、さらに良く噛むことで唾液量も増え汚れを洗い流してくれます。まさに天然の歯ブラシと言うことです。歯磨きだけでなく食生活も見直してみると良いですね。

(歯科衛生士

黒川淳子)



「長期休暇で禁煙」

年末年始は大型連休！
という方はたくさんいらっしゃると思いますが、長いお休みは禁煙の絶好のチャンスです。

タバコには非常に強い依存性がありますが、大きく二つに分けられます。身体的依存と習慣的依存です。

身体的依存とは、体内のニコチンが減少してくるにつれイライラ感や焦燥感、動悸などの離脱症状があらわれる依存症です。映画館や新幹線などでタバコが吸えず経験したことがあると思います。

それに対し習慣的依存というのは、食事の後、起床時、車に乗ったときなどの、なにかのタイミングでタバコが欲しくなるというものです。とくにお仕事中は、作業が一段落して一服。会議が終わって一服。などの習慣がついていませんか？喫煙者の方に一日の流れを思い返してみてください。

けば、ほぼ同じタイミングでタバコに火を点けていることが分かると思います。

そこで、日常と違う行動をとることが出来る長期休暇はとても良い機会になるのです。朝起きたらタバコではなく新聞を取りに行く。食事が済んだらタバコの前に食器を洗う。小さなお子さんと一緒に過ごす時間が長ければ、自然とタバコも減ります。忘年会ではタバコを我慢しつつ、禁煙に挑む自分とタバコを吸っている友人に優越感を持っているのでもいいかも。少しづつタバコ離れをしてみたいかがでしょうか。

新年は依存症から解放され、健康的に迎えられるといいですね。

やっ！ = - ✨

(歯科助手)

大森ちひろ



い～歯の学校

「歯石について学ぶ」

以前、歯垢について書かせていただきました。今回は、その歯垢が変化した「歯石」についてのお話です。

歯石とは、ブラッシングでは簡単に取り除けないほど強固にこびりついたもので、歯に付いた歯垢が石灰化したものです。

歯石には2つの特徴があり、歯肉の上につく「歯肉縁上歯石」と、歯肉の中につく「歯肉縁下歯石」があります。

歯肉縁上歯石は初めに書いてある通り、歯垢が原因で、唾液と混ざり合って固まるので黄白色のものが多く、「下の前歯の内側に歯石が付いていますね」と歯科衛生士から言われたことはありますか？それが歯肉縁上歯石です。

歯肉縁下歯石とは、歯と歯肉の間に存在するポケットと呼ばれる溝にできるのが特徴で、とても硬くこびりついています。歯周病菌に感染したとても病原性の高い暗褐色の塊です。

この歯石は歯周病を進行させる大きな原因になります。歯周病の治療でレントゲンを撮って1～2本集中的にクリーニングを行っているのは、この歯肉縁下歯石を除去するための処置です。

歯を磨かないでいると、歯垢は2～3日で歯石に変化していきます。歯石の表面は目には見えませんが、デコボコしているため、その上にまた歯垢が付き、口腔内には細菌が増え、虫歯や歯周病のリスクを高めます。

そうならないためにはご自宅での歯磨きと、定期的なクリーニングが必要です。健康な口腔内を保つため、常に綺麗にしておきたいですね。



クリーニング前



クリーニング後



汚れを取ると
歯肉が引き締まり、
健康になります ✨

(歯科衛生士 藤田友希子)





容子の歯なまるレシピ



皆さんこんにちは。いよいよ今年も残り1ヶ月ですね。
今年最後の食材は今が旬、栄養満点の「ほうれん草」です。



ほうれん草 効能

ほうれん草は総合栄養食と呼ばれるほど栄養豊富な野菜です。代表的な栄養素は鉄分で、牛レバーと同じくらい含まれています。その他にもビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンEなど豊富なビタミン類が含まれています。



ほうれん草のひき肉和え

材料

ほうれん草	1束
人参	4分の1本
ごま油	適量
白ゴマ	少々
☆砂糖	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆醤油	大さじ1

作り方

- 1 人参は細切りにし、耐熱容器に入れて1分温める。
- 2 ほうれん草は茹でて冷水で冷やし、水をよく絞り人参と同じ長さに切る。
- 3 フライパンにごま油を入れひき肉を炒め、パラパラになったら☆の調味料を入れ、煮詰める。
- 4 人参とほうれん草は別の容器にまぜておく。ひき肉を煮汁ごと混ぜて、白ゴマを振りかけて出来上がり。
※お好みでラー油をかけても美味しいです。

ひき肉の甘さがほうれん草とよく合って、とても美味しいです！
ご飯のおかずにも最高です。是非お試しください。

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☆～

「ほとんど味がしませんでした。」 ← 今回も一言でいい！



(歯科助手 平山 容子)



スポーツ選手などがマウスピースをはめているのは力を振り絞るときに歯を食いしばり、それが歯に大きな負担をかけるため、マウスピースで歯を守っているのです。食いしばり以外に虫歯が外の冷気でしみる場合もあるので、気温が一気に下がりはじめるとこれからの時期に歯が痛くなったら、ご相談下さい！

- 歯の削れや欠損、亀裂、破折
- 歯周組織への負担
- 知覚過敏
- 顎関節症
- 肩こり

など…

歯の食いつまひの影響は、

寒い時期に温かいつまひ甘い飲食物をこまめに、何の前触れもなく複数の歯が痛み出すことがあります。前触れもありませんか？

寒くなるとう肩凝りや、歯の痛みがでる原因のひとつに「歯の食いしばり」があります。寒いと縮こまって猫背になって肩が上がり、体全体がぎゅっと固くなりませんか？そのときに実は無意識に思い切り歯を食いしばっている。冬の夜の寒さを耐えるために、寝ている間に無意識に歯を長時間、かなりの力で食いしばることがあります。そうするとその翌日に歯が痛くなり、虫歯のような症状が出ることがあります。



「歯ごっつめが痛さ」

パワフル衛生士の
わ・歯・歯教室

(歯科衛生士 北島紗希)



歯っとして...Q!

「智歯って?」

智歯とは、永久歯の一番奥に生える歯で、第三大臼歯といいます。親知らずともいいますね。

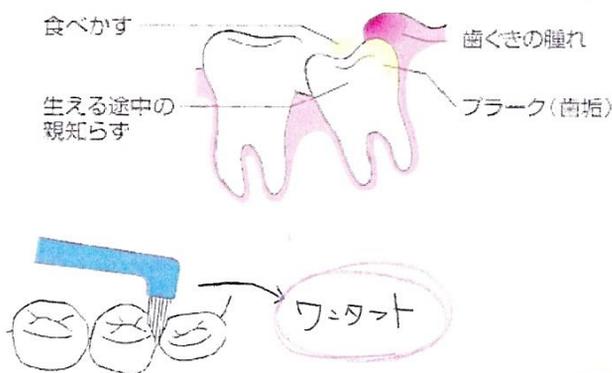
親の手を離れ、物ごとの分別がつくようになった頃に生えてくることから「親知らず」や「智歯(ちし)」と呼ばれます。斜めにはえてきたり、歯茎に埋まったままなど、生え方に問題がある場合が多く、お口のトラブルの原因になることが多い歯です。

正常に生えているとトラブルなどはあまりなく、治療や抜歯の必要はありませんが、歯肉に部分的に被ったままになることにより歯と歯肉の間にプラークが溜まり、歯肉の炎症を起こしやすい状態となってしまいます。これを「智歯周囲炎」といい、20歳前後の人に発生する頻度の高い疾患です。炎症が周囲の軟組織や顎骨に広がると顔が腫れたり、口が開きにくくなったりすることがあります。この智歯周囲炎になった場合は、抗菌薬や痛み止めの投与やうがい薬などを併用して炎症を鎮めます。

しかし、炎症をくり返しているような場合や斜めに生えていて汚れが溜まりやすいと隣の歯も

虫歯になりやすくなるために、抜歯することが適当と考えられます。

自己判断で様子を見るのではなく、早めに受診をし症状の改善に努めることをお勧めします。また、日頃からのお手入れも大切になりますので、親知らずがあるなという方は毎日のブラッシングでしっかり汚れを落とし、炎症の予防をしましょうね。当院お勧めのプロスペックはもちろんの事、ワンタフトなどの併用もお勧めします。



(歯科衛生士 小柳かおり)



きれいな歯並び123!

「歯並びは 遺伝する?」

先日、「この肉、硬っ!」と、高校1年になる息子が食事中に言いました。私にはそれ程硬いとは感じられなかったのですが、それぐらいで硬いだなんて、ほんと最近の子供は軟食傾向にあるんだなと、つくづく思いました。噛むよう促しました。

のでしょうか...

歯並びが直接遺伝するといふよりも、歯並びを作る基本的な要素、例えば骨の大きさ、前後的な位置、歯の大きさや本数が受け継がれる為に似てきてしまうようです。歯並びを形成する基本的要素が似ていれば似たような歯並びになる可能性が高く、それが遺伝したということになります。

軟食とは、好んで軟らかい食べ物ばかり食べてしまうことを言います。最近では軟らかい物に慣れてしまい、その結果あまり噛まない子供が増えているようです。しっかり噛むということは、学習能力や運動能力など脳や体の発達を促進させ、また顎の成長にも関わってくる為、子供の頃から意識しなければならぬとても大切なことなのです。

しかし、似たような要素を持つていたとしても、必ずしも同じ歯並びになるとは限りません。そこには遺伝的要因だけではなく、生活環境によっても左右されるからです。普段の食生活や体の姿勢、舌や口唇による習癖なども関係してきます。主人の食事の仕方を見てみると、ほとんど噛まず。特に麺類などはすすって飲み込んでいる状態、やはり噛まない食生活を送っています。親と子、似てほしくない所も似てしまうんですね。

さて、歯並びは遺伝する

(歯科衛生士

菊地久美子)





ひまわり先生 心の処方箋



「オーソライズド・ジェネリック医薬品てなんですか?」

Q. なぜ薬局に処方せんを出したとき、「ジェネリック医薬品に変更しますか?」と聞かれるのですか?

A. 現在、国民医療費は支出額が国民所得の伸びを上回っているのが現状です。そして医療技術の進歩や高齢化により今後も医療費の上昇が見込まれています。この状況の中で国民皆保険制度を維持するためには、必要な医療を確保した上で、効率化を図ることが必要であり、国がジェネリック医薬品の使用を推奨しているためです。

諸外国においても、医療費削減を目的としてジェネリック医薬品の使用が推進されていますが日本におけるジェネリック医薬品の浸透率は、諸外国に比べると低い水準となっています。政府は今後のジェネリック医薬品の使用を加速させることに重きをおいており、「2018年度から2020年度末までの間のなるべく早い時期に80%以上とする」という目標を掲げています。このため、病院や薬局ではジェネリック医薬品が多く取り扱われるようになりました。

Q. ジェネリック医薬品は安全なのですか?

A. はい。ジェネリック医薬品は開発費がかかっていない分薬価が低く設定されていますが、先発医薬品と同等の効果、品質、安全性を持つことが厚生労働省によって認められています。

ジェネリック医薬品に変更するか選択する権利は患者様にあり、「薬が変わると不安」という気持ちから先発医薬品のままでの調剤を希望される方もいるというのが現状です。

そこで今回は、ジェネリック医薬品の中でも**オーソライズド・ジェネリック医薬品** (Authorized Generic:AG) について紹介します。

一言で言うと、**AGとは先発医薬品と中身がまったく変わらないジェネリック医薬品**です。後発医薬品メーカーが先発医薬品メーカーから許可を得て、製造方法、添加物(形を作ったり、品質を安定させたり、効き目を整えたりするもの)、有効成分が先発医薬品と全て同じになるように作ったもので、中には製造工場まで同じというものもあります。もちろんジェネリック医薬品なので先発医薬品と比べて安価で、患者様の薬剤費の負担額を軽減することができますし、国民医療費の削減にもつながります。

今後の医療のために、先発医薬品からジェネリック医薬品に変更することに抵抗のある方も、AGが選択できる場合には試してみたいはいかがでしょうか。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



今月のカレンダー

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

～年末年始のお知らせ～

12月28日(金)～

1月6日(日)迄

休診とさせていただきます。

皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご協力よろしくお願ひいたします。

NIKA. II

歯は命

五竜登山記念

コンフォートブリッジにしてよかった

ツグ工房and.mi

頑張ってください 大森雪

(有)肉のミヤザワ

梨菜

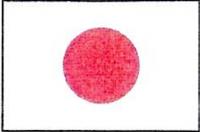
歯磨きの大切さ

100回噛む

新緑町緑の家

非営利活動法人 (NPO) 朋遊館

チャロとピッピ



2019 フィリピン医療ボランティア活動 急募!!!バスタオル



昨年、現地活動でスラムの子供達に大人気だった“シャワーアクティビティ”を、来年からは規模を拡大して行うことが決定いたしました☆

このシャワーアクティビティは…

スラムの子供達は普段、綺麗な水で身体を洗うことができません。綺麗な水は全て自分達の飲み水などでしか使うことができないためです。

そんな現地の子供達のシャワーといえば、スクールです。雨が降る度に子供達は外に出て天然のシャワーで身体を洗います。石鹸もなく、綺麗とは言えない身体で普段過ごしているスラムの子供達にとって、綺麗な水や、いい匂いの石鹸で身体を洗ってもらえる事は本当に喜ばしいことなのです。

現地の子供達の笑顔のために、皆様の温かいご協力をお願いいたします。

（全身をキレイに洗って

ニコニコ😊



※からでもOK!
皆様のご協力を
宜しくお願ひ
致します 笑顔!!



超高齢社会に向けて

お悩み相談室

「ヒートショック」に注意を

ヒートショックとは、急激な温度変化により体が受ける影響のことをいいます。

暖かいリビングから廊下、トイレ、脱衣室、浴室など、温度変化が激しい所へ移動すると、体の温度変化に対して、血圧を急激に変化させたり、脈拍を速くしたりして対応するため、脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。冬の寒い時期に、暖房のきいた部屋から一歩出るとゾクゾクとした経験がありませんか。これもヒートショックの一種です。

ヒートショックで亡くなられた人は推定で年間約17,000人であり、交通事故死亡者（平成26年4113人）よりはるかに多いとされています。また高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。

ヒートショックの影響を受けやすい人は、65歳以上の高齢者、高血圧症、糖尿病、動脈硬化症がある人です。肥満傾向のある人、睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人、不整脈がある人も注意が必要です。また、日本の入浴中の急死者

は諸外国に比べ高いとされています。これは、特に日本の木造構造の住宅は、夏の暑さ、湿気に対応しているため、冬の寒さには向いていないからです。また、タイル張りの浴室（トイレも）はタイルからの冷気で温度が低くなっています。このような原因となっています。

対策として、温度差が大きいことが原因ですので、できる限り住まい全体に温度差がなくなるような工夫をしましょう。脱衣室、トイレに簡易暖房器具の設置をするとよいでしょう。最近では、すぐ温まる小型の暖房器具も多く販売されています。浴室は、浴室暖房の設置や、入浴前に浴槽のふたを開けておくだけでも違います。まだまだ寒い日が続きますので、ヒートショックには十分注意しましょう。

「温かくお風呂ふかす」



（栃木県認知症
介護指導者
庄司康善）



h5v3v8@bma.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。

院長手記

「一年を振り返って」

もうすぐ「平成」最後の年が終わろうとしています。

皆さんは今年一年どんな年でしたか。今年も様々なことがありましたね。

一月。

関東甲信越では記録的な大雪で東京では4年ぶりの警報が出されました。そして燃える男「星野仙一さん」もこの月に亡くなられてしまいました。

二月。

なんといつても「平昌五輪」ではないでしょうか。スピードスケート女子やカーリング女子など日本中が興奮し、連日寝不足出勤が続いたのでは！

三月。

森友学園をめぐる改ざん文書問題が発覚しました。オリンピッククムドに水を差すような政界の重大事件が明るみに出始めました。

四月。

世界中が注目した「南北首脳会談」が開かれ、これからの日本にとっても大きく変化をもたらす第一歩が始まりました。

五月。

小学校2年生の女兒が殺害され線路脇に遺棄されるという痛ましい事件がおこり、また、この月には日大アメフト部悪質タックル問題などが起こりました。

六月。

史上初、米朝首脳会談が開かれました。世界中が注目したこの会談でしたが、私

には形は違えど「自国のことだけを考える同じ穴のムジナ」のように見えてなりませんが：。

七月。

西日本豪雨は記憶にも新しい今年最大の自然災害だったのではないのでしょうか。大雨により浸水した街並みとそこに残り残された人々を救出する様子は本当に心を痛めました。また、日曜の夕方といえば笑点笑点といえば歌丸さん。この月、落語家の桂歌丸さんが亡くなりました。

八月。

熱闘甲子園！大阪代表大阪桐蔭の春夏連覇！と言いたいところですが：やはり秋田県代表金足農業の大躍進は優勝校よりも目立ってしまいましたね。

九月。

今年も台風が猛威を振りました。台風21号は私たちが支援しているフィリピンでも大変な被害を出しました。また、この月に北海道地震が発生し、今も尚多くの方々が苦しんでいます。

十月。

83年という長い築地の歴史が幕を閉じ新たに豊洲市場が始まりました。また記憶に新しいまるで映画の世界のようなサウジ記者の暗殺事件などもありましたね。

十一月。

ジャーナリスト・安田純平さんの解放は大きな喜びとともに改めて自己責任論を問う問題となりました。しかし、なんといつても日産ゴーン会長の逮捕ではないでしょうか。

さて：十一月。

来年はどんな年になるでしょうか。

個人の今年の出来事はやはり、新たなボランティア支援「H&R P.E.A.C.E P.R.O.J.E.C.T」を立ち上げたことです。長年フィリピンのスラムの子供たちの支援に携わってきましたが、まだまだフィリピン国内には今日食べる物もたった1本の歯ブラシも手にすることができない人たちが沢山います。

そんな政府からも忘れ去られてしまう集落への支援を行うためにごく少数で様々な地域へ活動ができるチームを作りました。今回初めてわずか300人ほどの集落を訪れ、日本の皆さんからいただいたノートや鉛筆を配り、生まれて初めてという歯科治療をさせて頂いたとき、私自身、ボランティアの原点のような初心を思い出させてもらいました。

皆さん。

今年も大変お世話になりました。来年も皆さんの大切なお口の健康のために誠心誠意頑張ってまいります。

そして2月から14年目を迎えるフィリピンボランティアが始まります。

今年は過去最多となる139名の皆さんと、内、中学生72名が全国から参加をいたします。どうか来年も皆さんの温かなご支援をよろしくお願いいたします。

日に日に寒さが増してきましたね。どうかお体をご自愛し良いお年を迎えてください。