



じょじょ

NO. 200



記念すべき協賛 200件目の協賛者さんです



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。「春爛漫」気分が上がる力のある響きですよ。満開の桜の下で沸き起こる感慨をぎゅっと凝縮したようで、つぼみから開花に至るそれさえも、「花咲か爺さん」みたいな一瞬の出来事のようにイメージしてしまう春の開花はエネルギーに満ちているので、私たちはお花見が大好きなのかもしれません。

新年度が始まりなれない環境に戸惑ったり、相変わらずせわしない日々の連続だったり、心と体のバランスを崩していませんか。ゆっくり休むのも良いでしょう。けれど少し頑張つて出かけてみては、かえってリフレッシュできるかもしれません。明日からの活力に変わるかもしれませんよ。このうらかな陽気に行楽気分が高まつてはいませんか、そうなれば美味しい物も頂きたいと思うもの、せっかくのご馳走を前に歯の痛みで食べられない、そんな困ったことにならないよう、日頃の歯のお手入れが欠かせません、食は体を作る物、その入り口の歯を健康に保つ事は、全身の健康に係る重要事項となります。三度のごはん。三度のハミガキです。

春は別れと出会いの季節。古いハブラシさよなら新しいハブラシこんにちは。ハブラシの交換の目安はひと月です。毛先が広がったハブラシでは汚れの落ち方、歯肉をマッサージする能力が低下します。潔く交換してください。当院おススメの柔らかいハブラシ「プロस्पекコンパクトスリム」に交換して、歯科検診も併せて行い健やかなお口を保ってくださいませ。

(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、

禁煙への近道

「タバコと花粉症」

あるお天気の良い日に、布団を干そうとしたのですが、中学生になる息子に、頼むからやめてくれと全力で止められてしまいました。彼は、スギ花粉によるアレルギー性鼻炎です。よく言えば大丈夫かと思いきや、花粉症の彼にとつては大問題だったようです。

春に飛散するスギやヒノキの花粉によりアレルギー症状が現れる人は年々増加しています。日本人の4割を超えるそうです。マスクやメガネをしている人がたくさんいますね。多くの人が悩まされている花粉症、タバコと無関係ではないことをご存知でしょうか? アレルギー性ぜんそく、鼻炎との関係性は古くから研究が進んでいます。タバコの煙は鼻やのど、目の粘膜を刺激し、荒らします。タールやニコチンは、免疫システムに重要な役割を果たしたんばく

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円の協賛を下され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。皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

質が作られる量を抑制してしまふのだそうです。それは受動喫煙でも同様で、子供と長い時間一緒に過ごすことの多い母親が喫煙者の場合、その子供がアレルギー性ぜんそくを発症するリスクが上がることもわかっています。粘膜の表面から、身体の内側から、タバコはアレルギーの症状を悪化させる手伝いをしていてのです。花粉症はそのあまりの辛さに「生きていのがやっ」とまで言う人もいます。タバコを控えることで劇的に改善するとうわけではないかもしれませんが、タバコを吸っている今よりは、必ず楽になるはずですよ!



(歯科助手 大森ちひろ)



- Nika III 今日一日元気な歯 ボランティア活動ご無事をお祈りいたしております らーら 麺屋たか 歯は命の源 噛める喜びを希望に
- コーヌス もみの木 サロンド・シモン アマクウ 受賞記念 LABO=BURST

**NEW**

# コーナー!! 新人2人が初めて書いた記事です☆ 是非ご覧下さい♡

## 「私の色々」

はじめまして。今月号から新聞のスポーツ関連コーナーを担当させて頂きます北浦です。

今回は、私の記念すべき新聞デビュー一回!という事で自己紹介をさせて頂きます。別にプロでも何でもないので、スポーツが好きなので私のスポーツ遍歴をお伝えしたいと思います。温かい気持ちで読んで頂けたら幸いです。

私は小学校1年生から水泳を習い始め、バスケット、バレー、ドッチボール、陸上など様々なスポーツを経験しました。中学校では陸上部、高校では水泳部に所属しました。部長も経験しましたが特に目立った成績もなく、むしろ地区で最下位を争うほど弱かったです。大学に進学し、楽しそうなサークルにでも入ろうかなと思っていました。気が付いたら体育会の水泳部に入部していました。サークルで楽しくお酒を飲むより体を動かしたい!と思っただけで入ったのは良いものの、大学の部活はかなりレベルが高く、ついて行くのが必死でした。いじけてしまふときもありつつ、それでもなぜか最後のレースの2ヶ月前に覚醒。9秒程ベストタイムを更新し、気持ち良く引退。大学卒業後は商社に入社。その仕事の傍ら、泳げるということを活かして、地元のアクアスロン大会に出場し、

ちさとのスポーツ歯学

年代別で3位に。泳げるし走れるってことは...?と思っ、その半年後思い切ってポータスでロードバイクを購入。その勢いで、4ヶ月後に開催されるトライアスロンのスプリント部門にエントリー。ロードバイク初心者かつ時間がなく、(通勤3時間以上かかるため平日は練習厳しい)でも最下位は免れたい!と思い、休日は遊ぶよりもできるだけ練習しました。結果は運良く年代別1位になりました!

といった我ながらバラエティ溢れるスポーツ人生でした。今とは違うとたまに泳いだり筋トレしたりで殆ど運動していません。燃え尽き症候群のため、一回頑張ると同じ事は基本的にしません。(笑)

ちなみに仕事に関して割とバラエティ豊かで、某おもちゃ屋、ソフトクリームカフェ、高級食器屋、O.L、パン製造、そして現在の歯科助手という感じです。

1つの事を極めるのも大事ですが1回きりの人生、年齢に関係なく色々な事に挑戦し、スベックが高い人間になれるように頑張って行こうと思えます。

以上、自己満自己紹介でした。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

(歯科助手 北浦知里)



## 新人衛生士の歯ッスル奮闘記

### 「一生自分の歯で過ごして頂く為に」

1月7日より入社して早くも3ヶ月が経ちました。高校まで西那須野町で育ち、専門学校は郡山市、就職は赤羽で寮生活しながら3年間過ごしました。

川崎市で、結婚して一人息子を育てながら、歯科衛生士を30年間続けてきました。一般歯科、小児歯科、訪問歯科を経験しました。

川崎市の特別養護老人ホームでは、全国で初となる胃ろうを一切せずに、最後までご自身の口から食事をして、自然に任せて看取りをする

施設の摂食嚥下指導と口腔ケアをやらせて頂きました。

今回せきぐち歯科で働かせ頂き、当院の治療理念でもある『歯を守る治療』をこれから一生懸命勉強し、生まれ育った地域の皆様に恩返しが出来ればと思っています。私と出会った人が笑顔で一生おいしい食事が出るように頑張りますので、皆さんどうかよろしくお願ひします。

(歯科衛生士 斉木幸子)





## 「口腔アレルギー 症候群」

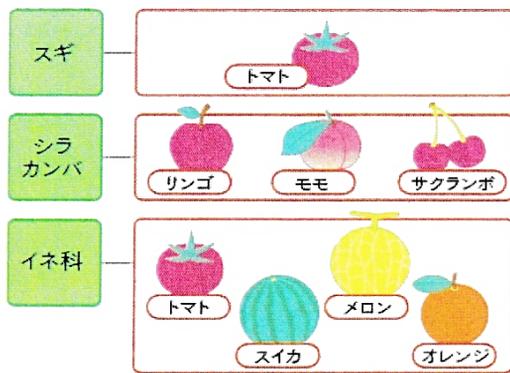
風邪やインフルエンザの流行りが過ぎ去り、次第に温かくなっていく季節。しかしスギ、ヒノキなどの花粉に悩まされている方には辛い時期ですね。目や喉の痒み、鼻詰まり、連続で出てくるくしゃみ。アレルギーの恐ろしさを感じます。アレルギーは、時に口腔内にも現れます。

ある果物や生野菜を食べたときに、口の中で刺激感や痒み、喉の奥が詰まるような症状を感じることを「口腔アレルギー症候群」といいます。その原因は、果物のタンパク質と、花粉のタンパク質がよく似ており、花粉に反応する人はこれらの果物にも反応してしまうからです。「これを「交差反応」といいます。

例えば、スギ花粉で起こる

交差反応はトマトです。シラカバで起こる交差反応はリンゴ、桃、サクランボ。イネ科で起こる交差反応

はスイカ、メロン、オレンジ。私も口腔アレルギーを持っており、子供のころからメロンを食べると喉が痒くなっていました。未だにメロンが食べられず、悔しい思いをしています。症状が現れても、しばらくたつと自然に落ち着くことが多いです。生で食べたときだけ症状が起こり、ジュースや調理した果物では起こりにくいとされています。加熱したものを選び、安全な食べ方で楽しみましょう。



(歯科衛生士 藤田友希子)



## 「検診の記号って？」

新学期が始まり、歯科検診も行われると思います。この歯科検診では、診察したそれぞれの歯に「C」や「CO」などの区分を歯科医の方が書いてくれますよね。これらの用語にどんな意味があるのかご存知でしょうか？

- ・C Caries(骨が壊れる)を略した用語で虫歯の治療が必要な歯
- ・O 過去に何らかの治療が完了しており、今は問題ない歯
- ・CO 虫歯の進行が始まっている歯、進行が始まりそうな歯。
- ・X 永久歯に生え変わりつつある乳歯を指します。
- ・△ 永久歯が、何らかの理由で損失している歯
- ・/ 健全歯
- ・サ 虫歯予防の為にサホライドが塗布されている歯

- ・シ 虫歯保護の為にシーラントが塗布されている歯
- ・G 歯周炎が進行しており、治療が必要な歯肉
- ・GO 歯周炎の進行が始まっている歯肉、進行が始まりそうな歯肉

また、A・B・C・D・Eといったアルファベットで区分されている歯は、乳歯を指し、1・2・3・4・5・6といったように数字で区分されている歯は、永久歯を指します。また、学校での歯科検診は100%ではありません。治療が必要、と記録されていても実際は経過観察で問題が無かったり・・・ということもあります。気になる項目がありましたらお気軽にご連絡下さい！



(歯科衛生士 北島紗希)



# ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア 発表の集い ~2019~

今年もこの会の事務局がある、長野県御代田町にてフィリピン医療ボランティアの報告会に参加してきました!

2月に現地活動が行われ、参加した中学生・高校生がどのように感じ、学んだのかを発表するこの報告会には毎年300人を超える方々がご来場して下さいます。

会場の入口には  
 愛をこめて作製した  
 壁新聞



皆の足をとめて  
 \*\*見て下さいました。



会場は満席!!  
 たくさんの方に、我々の活動を  
 知っていただくことができました



中学・高校生の  
 紹介をする  
 我らが団長

全ての来場者  
 にごあいさつ  
 会長★  
 林春二先生



黒磯南高校  
 2年



黒磯南高校  
 1年

北牧 桃果



野口 史織





# 関口慶慈

## 今月のカレンダー

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

会場には、せきぐち歯科OG「澤本」  
「池田」も来てくれました😊  
私達の活動は、皆様のご協力のあかいで  
全てが成り立っています。

**ありがとうございます**  
4/1より、来年現世活動に参加してくれる  
高校生を募集を行っております。  
くちくは、スタッフまで♡

「改元詐欺」にご注意！  
平成もあとわずかとなる中、4月30日の「天皇陛下の御退位」と5月1日からの「改元」に便乗した詐欺が相次いで報告されているとのことですが、これを読まれる頃には新元号が発表されていると思いが、しばしばの間は、「改元詐欺」にご注意をお願いします。

「改元詐欺」にご注意！  
皆様、この頃には新元号が発表されていると思いが、しばしばの間は、「改元詐欺」にご注意をお願いします。

### 超高齢社会に向けて 「お悩み相談室」

「お悩み相談室」  
「改元詐欺」にご注意！  
「改元詐欺」にご注意！

（栃木県認知症 介護指導者 庄司康善）

「改元詐欺」にご注意！  
皆様、この頃には新元号が発表されていると思いが、しばしばの間は、「改元詐欺」にご注意をお願いします。

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。

「疲れた歯の痛み」

歯の痛みは口へから私達につきまとう苦痛の一つで、「疲れたな」と感じる時、いわゆる疲労が歯の痛みを誘発することを経験的に知っています。疲労の要因となるものには、仕事や家事によるもの、睡眠不足、全身的な病気、栄養失調などがあります。これらはいずれも生活のリズムを乱し、精神的、或いは肉体的な疲労となり、その結果歯の痛みとして症状が出る可能性があります。

症状としては「歯が浮いたようだ」「チクチクする」となく「変だ」と表現されますが、個人差もかなりあります。同じ痛みでも日によって強弱があり、仕事や家事に追われる日中は忘れていて、疲れが蓄積されてくる夕方から夜間にかけて痛みが増す傾向があります。疲労が体の防衛力を低下させるのと、生物である人間の一日のライフサイクルが痛みに関与する時間帯になるのが理由として考えられます。

虫歯や歯周病のように原因がはっきりしているもの



とは違い、疲労による歯の痛みはその原因を特定するのが難しく、目に見えないため厄介なものと言えます。疲労は痛みを感じ、伝える神経系を過剰に敏感にし、バランスを崩します。体調を維持するためのホルモン分泌を乱し、歯の不快感や痛みを増幅します。また疲労物質の蓄積は免疫力を低下させ、病原体に対する抵抗力を弱めて細菌性炎症などによる歯の痛みを起しやすくします。

もうひとつ歯の痛みは、体を防衛するための警告とも言われていますが、この痛みも程度を越え、また長引くと体に様々な障害を及ぼします。頑固な痛みが続いたら、体を休め栄養を補給するようになりましょう。また心配な方は、ご相談下さい。



(歯科衛生士 黒川淳子)



子育て歯っぴースマイル☆

「嫌がる仕上げ磨きには・・・」

お子さんを虫歯にさせないために、親御さんは仕上げ磨きを一生懸命したいもの。そんな親心は露知らず、仕上げ磨きを嫌がるお子さんも少なくはないと思います。今回はそんなお子さんの仕上げ磨き嫌いを少しでも無くすために出来ることをタイプ別に考えてみました。

- 1. 泣いて泣いて磨かせない「号泣タイプ」**  
手短にすませるのが第一。お子さんがハッとするようなことを言ってびっくりしたすきに磨いてみましょう。終わったら沢山褒めてあげてください。
- 2. 歯みがき剤の味をいやがる「こだわりタイプ」**  
子供には子供用とこだわらず、お子さんに選んでもらうのはどうでしょう。もしかしたら、ミントのような清涼感を好むこともあります。
- 3. 横にただけでいやがる「イヤイヤタイプ」**  
親子で向かい合ってスキンシップをとりながら膝に頭を乗せるよう慣れさせましょう。体を毎回押さえつけるなどはしないで、ちょっとでも横になって口を開けたら短時間でさっすませ、すかさずほめることも大事です。

- 4. 全身で抵抗する「大暴れタイプ」**  
親子関係が悪くなるほどの抵抗を示すようなら、無理に毎日みがかなくてもいいという事にしてみましょう。ただしむし歯がない、という条件つきです。無理に歯みがきはせず、大人が2人でおさえて、週に一度だけしっかりみがく「週イチ」みがきという方法もあります。その場合は歯医者さんで、定期的にむし歯になっていないかをチェックしましょう。

小さいお子さんに多い歯磨き嫌い。少しずつ歯磨きの大切さも絵本や映像などを使い、お話してあげてください。成長とともにそれを理解し、あんなに嫌がっていた仕上げ磨きもすんなりいける時がきます。歯みがきで苦労していた頃がなつかしくなるときが必ず訪れるので、大変な時期も楽しんで仕上げ磨きをしてあげて下さいね。

(歯科衛生士 小柳かおり)





# ひまわり先生 心の処方箋



## 「薬の知識10カ条」

先日、薬局に来た患者さん同士が薬について話をしていました。

「知り合いの人から手首の腱鞘炎に効く貼り薬をもらって貼ったら、いい感じだったから今度機会があればあげるよ！」

私は患者さんに聞きました、どんな貼り薬を買ったのですかと尋ねると現物あるから見せてあげると取り出した薬は心臓(狭心症)などで使用する薬でした。

患者さんに、その薬は腱鞘炎の薬ではなく心臓の薬と説明するとビックリした顔をしていました。そこで今回は、薬の知識10カ条についてお話させていただきます。

- ①人のからだは「自然治癒力」を備えています。しかし「自然治癒力」が十分に働かないこともあります。そのような時に病気やけがの回復を補助したり、原因を取り除くためにくすりを用います。
- ②くすりは長い年月をかけて創り出され、承認制度により有効性や安全性が審査されています。
- ③くすりには、医師の処方せんが必要な医療用医薬品と処方せんがなくても薬局などで直接買える一般用医薬品があり、その販売は法律で規制されています。
- ④くすりは、使用回数、使用時間、使用量など、決められた使用方法がそれぞれ異なっており、医師・薬剤師の指示や、くすりの説明書に従って正

しく使用しましょう。

⑤医薬品は、自分の判断で止めたり薬を減らしたりせず、そのくすりを他の人に使ってはいけません。

⑥くすりには主作用と副作用があり、副作用には予期できるものと予期できないものがあります。

⑦くすりを使用している時と様子が違う時や判らないことがある時は、医師・薬剤師に相談しましょう。

⑧くすりは高温・多湿・直射日光を避け、子供の手の届かないところに保管しましょう。

⑨「サプリメント」や「トクホ」は食品であり、くすりではありません。

⑩「お薬手帳」は大切な情報源です。一人一冊ずつ持ちましょう。

くすりに対して正しい認識をもち実践しましょう。



(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



## 院長手記

### 「第18回 現地活動報告会」

3月30日、長野県北佐久郡御代田町「エコールみよた」にて「第18回ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア報告会」が開催されました。

今年で18回目を迎えた報告会は会の事務局でもある長野県にて、日ごろから私たちの活動にご協力してくださる地域の皆様へ、感謝の気持ちを込めて現地の活動の様子や参加をした中学生、高校生たちの感想や熱い思いをお伝えする会です。

私たちがスタツプも朝4時半に集合し、一路長野を目指しました。

北関東自動車道を抜け関越自動車道に入ると目の前に信州の代名詞とも言える「浅間山」が見えます。頂上は真っ白に雪化粧をし、その雄大さにはしばし言葉を失います。

私にとつてこの報告会はボランティアに参加をするきっかけを与えてくれただけでなく、まさに人生の転機となった大切な出会いでした。

それは16年前、まだ私が開院1年目の時、大学からの友人でもあり現在、会では現地統括責任者を担当する東京都いまにし歯科診療所今西祐介先生からの1本の電話からでした。

彼は私より1年前にこの活動に出会い、帰国後あまりの感動と衝撃を受け私を「一度活動報告会に来ないか。」と誘ってくれたのです。

