



ハミガキは、ハロアル磨き



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。雨の季節、今日も一面雲覆われた空。梅雨の晴れ間はホットしますね。例年なら西から順に北上する梅雨入りが順不同になった今年の梅雨、本格的な夏の訪れを前に体を慣らす準備期間ですが梅雨寒にみまわられて、夏バテ以前に体調を崩さないよう気を付けましょうね。

ところが夏の「土用の丑の日」と云えば「ウナギ」が定番ですが、国産のウナギを取り巻く状況は年々厳しくなるばかり、ニュースに取り上げられる度いつか食べられなくなる日が来るかもしれないと思わずにはいられません。そしてもうひとつ「半夏生」には「タコ」ですよね。このタコもなかなかのお値段がしますが、しっかりと咬まないと食べられないお食材です。奥歯でしっかりと咀嚼してほどよいところで喉に送り込む作業が必要となります。好き嫌いは別としてタコでもイカでもタコアンでも躊躇なく食べたいですよ。お口の中のトラブルがおかずの選択肢を減らさないように、歯のお手入れが大切です。

虫歯・歯周病のほとんどは適切なハミガキで防ぐことができます。やわらかいハブラシを選び歯科衛生士から適切なハミガキの仕方を指導してもらいましょう。ハブラシは当院おススメの毛先が柔らかくコシがある「プロस्पекクコンパクトスリム」をお使いください。定期的な歯科検診で虫歯・歯周病のチェックとハミガキ指導を続けて、一生自分の歯で食べられるよう、お口の健康を保ちましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



令和それは感謝から

No.204

みち②

No.205

6309

No.206

今日は、3件の協賛を頂いています。ありがとうございます。今年に入ってから、計21件の協賛となりました。



ランドセルやバスタオル等の物資を集めています!



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、教育も医療も十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。

また、一昨年から始まったシャワーアクティビティで使用するバスタオルも集めています。フィリピンで使用されているタオルは、私達が普段使用している様な柔らかいタオルではなく硬くゴワゴワとしたもののため、日本から持って行くバスタオルはフィリピンの子供達の身体を優しく拭き上げることができ、大変喜ばれます。

皆様のご協力を引き続きよろしく願いいたします。

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、インシャルなど、どんな名称でもかまいません。3000円以上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お願いたします。

ちびっこのスポーツ歯学

「メタボリックシンドロームの予防・改善」

歯周病とメタボリックシンドロームの関連性の研究によると、メタボリックシンドロームの5つの診断基準\*のうち、陽性項目が4つ以上ある人は、陽性項目が全くない健康者に比べて歯周病のリスクが6倍以上あるという事が分かっています。

メタボリックシンドロームの症状は、基本的には無症状ですが、放置すると糖尿病や高血圧を発症し、それらを基盤として発症する虚血性心疾患、脳卒中などを引き起こす可能性が高くなります。つまり、重症化するまでに自覚症状がない事が一番危険なのです。

入れて下さい。1日1時間以上が効果的です。ウォーキングやサイクリング、水泳など、お仕事がお休みの日だけでも良いのでやってみて下さい。いきなり1時間はしんどい!という方は慣れるまで無理をせずに行って下さい。30分でも良いので少しずつ運動を取り入れてみましょう。  
(\*5つの診断基準: ウエスト周囲径、中性脂肪、HDLコレステロール、血圧、空腹時の血糖値)

メタボリックシンドロームにならないためには、正しい生活習慣を身につける事が一番です。過度な飲酒、食事は喫煙は避けましょう。食事は腹八分目までを目安に、バランスのとれたメニューにするよう心がけて下さい。(イメージとして和食で一汁三菜)  
そして、1週間に2回程汗をかくような運動を取り



(歯科助手)

北浦知里



歯っとして...Q!

「お口の中も夏バテするの?」

いよいよ夏本番、今年の夏も暑くなると予想されますが心配なのが夏バテです。

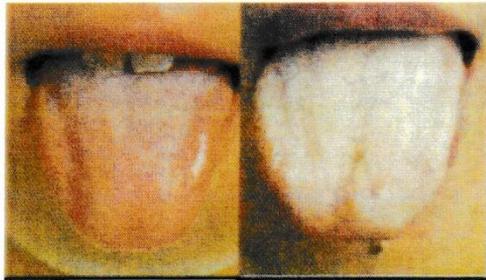
夏バテと言えば、疲労や倦怠感、食欲不振にめまいなどが頭に浮かびますが、お口の中も夏バテするそうです。それは、免疫力が落ちているため口腔内の細菌活動が活発になり、口臭の原因になると言う事です。すなわちお口の中の夏バテの症状は「口臭」です。

口臭の原因といえば、歯周病やお口の中の汚れ、舌に付いた細菌【舌苔(ぜったい)】によるもの、汚れの付着した義歯、合わなくなっている被せもの、また呼吸器系・消化器系の病気など様々です。

先にも述べたように、夏バテで免疫力がおちている時は、口腔内の細菌活動が活発になります。通常では、唾液による自浄作用によってある程度は最近の繁殖が抑えられますが、猛暑などで汗をかくことによって体内の水分が不足するため唾液の分泌量も減ってしまいがちです。つまり夏バテは、免疫力の低下だけでなく唾液により自浄作用を低下させ

るというダブルで私達の口腔内の細菌を増やし、攻撃していることとなります。しかも暑い夏にありがちな、のど越しの良い食事は、噛む回数が減り、唾液の分泌を促進しにくくなり、これらも口臭の原因の一因となります。

お口の中の夏バテを解消するためにも「ハロアル磨き」で歯肉マッサージをして免疫力を高めるようにしましょう。また食事もしっかり摂るように心がけて、暑い夏を乗り越えましょう。



健康な人の舌苔 慢性化すると口臭も  
病的な舌苔 口臭があると考えられる

(歯科衛生士 黒川淳子)





## ひまわり先生 心の処方箋



## 「腸管出血性大腸菌O157について」

## 腸管出血性大腸菌O157とは？

大腸菌 はもともと家畜や人の腸に存在しており、ほとんどのものは無害です。

しかし一部の種類の大腸菌は、病原性を持ち、消化器症状を起こすため、それを病原大腸菌と言い、なかでもベロ毒素を産生する病原大腸菌を「腸管出血性大腸菌」と呼びます。O157のほか、O26、O111、O128などが、食中毒の原因菌としてしばしば見られます。大腸菌は、「O抗原」という、細胞の外側についている物質のタイプによって分類され、現在175種類あります。O157は「157番目に見つかった」ことを表しています。

## 他の食中毒菌と比べ、どんな特徴があるの？

腸管出血性大腸菌O157による感染症の特徴は、「毒が強い」、「感染しやすい」、「すぐには症状が出ない」という点です。

「毒が強い」	O157はベロ毒素という毒をつくり、血便を伴う激しい下痢を起こすことがあります。
「感染しやすい」	一般の食中毒は、「約100万個」程度と、多量の細菌が侵入しないと症状が現れませんが、O157は「約100個」程度という少ない数で発症します。
「すぐには症状が出ない」	菌が体内に入ってからすぐに症状が出るわけではなく、3日から9日、平均約5日経ってから症状が出ます。

## どうやって感染するの？

O157の感染は、基本的に「経口感染」です。これは、菌が食べ物や手を介して直接口の中に入ることによって感染するというものです。経口感染には、次の2種類があります。

また、空気感染はしませんので、「同じ部屋にいた」というだけでは感染しません。

「直接感染」	菌が付いた食べ物や水を食することによる感染
「二次感染」	患者の便に含まれる菌が、トイレの取手、ドアノブなどについて、それを触った手が口に入ることによる感染

## どんな症状が出るの？

症状は、さきほど述べたとおり、菌が体内に入ってから3～9日経って出てきます。

症状は、腹痛、下痢、嘔吐、血便などです。程度は、全く症状のないものから、重篤なものまで、人によりさまざまです。発熱はあっても、多くは一過性です。

多くはおよそ1週間で症状が軽快するのですが、時に(症状のある人の約6～7%)「溶血性尿毒症症候群(HUS)」という、溶血性貧血、血小板減少、腎不全を3徴候とする重篤な合併症をきたす場合があります。これは、子供や高齢者に起こりやすいと言われていています。「溶血性尿毒症症候群」の初期には、顔色不良、尿の量が少なくなる、身体のむくみ、といった症状が見られます。激しい腹痛と血便がある場合には、特に注意が必要です。早めに医療機関を受診しましょう。

## 患者が発生した場合、消毒の必要があるのはどこ？

患者さんが使ったものは、「すべて」消毒しないといけないわけではなく、患者さんの便で汚染された可能性がある部位について、消毒が必要です。原則として、トイレと洗面所を中心に消毒しましょう。トイレでは、取手やドアのノブ、洗面所では蛇口など、患者さんが触れた可能性のある部分を特に、市販の消毒用アルコールやハイターなどを使って、ふき取りや噴霧で消毒してください。

感染した患者さん本人は、調理や食事の前やトイレの後は、石鹸を用い、流水でよく手を洗い、消毒用アルコールなどを使って消毒してください。

家族など、生活を共にする人も、食事前などは石鹸を使い、流水でよく手を洗ってください。

患者さんの便で汚れた下着、寝具、シーツは、家庭用漂白剤などにつけおき消毒をしてから、洗濯しましょう。煮沸も十分な消毒効果がありますので、80℃以上の熱湯に10分以上つけておくという方法でも良いとされています。食器は、普段どおり洗剤と流水で洗浄するので結構です。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)





「気になるニンニク臭もすっきり！」

夏バテ防止にはまず、スタミナをつけるのが一番。スタミナと言えば思いつくのがニンニクです。匂いを嗅いだだけでも食欲が湧くニンニク料理。ラーメンや餃子、ニンニク揚げ、唐揚げやアヒージョなど食べるとすべて美味しい：でも次の日の口臭が気になり、休みの前の日にしか食べないようになっているなど、食べるのを気をつけていらっしやる方も多いのではないのでしょうか。

このニンニクの食後臭を消す為に、牛乳やリンゴジュースを飲むという方法は以前から知られていて、リンゴジュースは食後臭を抑えられ、牛乳は翌日の臭いを抑えられると言われています。

そこで同じ乳製品である『朝食りんごヨーグルト』でニンニク臭の消臭実験を行った結果、臭いが軽減したと江崎グリコが発見したそうです。

実験方法は、20〜30代女性6人を対象に電子レンジで温めたニンニクを食べた後に、それぞれ2名ずつ、水(150ml)、プレーンヨーグルト(140g)、朝食りんごヨーグルト(140g)を飲食してもらい臭気計で測定。水の場合は臭いが残ったままでしたが、ヨーグルトは食後臭や8時間後の臭いも抑えられていました。さらに、りんごの爽やかな香りでマスクング効果アップ。

この実験結果から、ニンニクを食べた後の匂いが気になる方は『朝食りんごヨーグルト』を試してみてくださいいかがでしょうか。

(歯科衛生士 菊地久美子)



「オーバースラッシングにご注意を！」

最近、歯の健康が全身の健康と直結しているというデータがたくさん出てきていることもあって、歯みがきに熱心な方が増えてきていますね。

ですが、その熱心さが逆効果となり、歯ぐきが下がってしまいトラブルの原因になるなどの悪影響が出てしまっている方が少なくありません。歯の磨きすぎによってお口の中に悪影響を及ぼすことを「オーバースラッシング」といいます。オーバースラッシングの一番つらい点は本人的には、自分は毎日丁寧に歯みがきをしているから大丈夫という自信がありながら実は歯に逆効果になっていたという事です。歯みがきをサボっていて虫歯になってしまった、というのであればまだ納得もできますが、念入りに、熱心に磨いていたことが逆効果になっていたというのはとてもショックな事ですよ…。

れた状態のことを「くさび状欠損」といい、知覚過敏の原因にもなります。

②フェスツーン

ゴシゴシと強く磨かれることで歯肉がそれに負けまいと組織をぶ厚くした状態の事です。分かりやすく言うと「磨きタコ」です。手のひらや足の裏に出来るタコのように、歯肉が分厚くなって、見た目にもポコッとします。お子さんの仕上げ磨きの時、頑張りすぎてゴシゴシしすぎるのも原因になってしまうので注意しましょう。

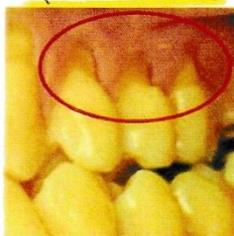
「磨いている」と「磨けている」のは違います。正しい道具、正しい方法でブラッシングし大切な歯を守りましょう♪

オーバースラッシングによる典型的な症状は

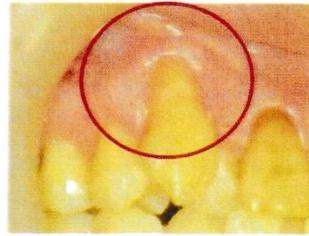
① 歯肉の退縮とくさび状欠損

歯肉が痩せて、歯の根の部分が露出してしまおうと、その部分はエナメル質におおわれておらず、エナメル質の内側の組織である「象牙質」がむき出しの状態になっています。この象牙質は、エナメル質よりも柔らかいため、ブラッシングによって削られてしまうんです。この削

① 歯肉の退縮とくさび状欠損



② フェスツーン



(歯科衛生士 小柳かおり)



# きれいな歯並び123!

## 『成人矯正』

「大人でも矯正はできるんですか?」という声を聞くことがあります。

矯正治療は小学生くらいのお子さんが始めるイメージもあるのではないのでしょうか、子供の頃と比べると、大人の母生えている位置が定着しているため、治療には時間がかかりますが、大人になってからでも十分に間に合います。以前は確かに、20歳未満の割合が高かったのですが、近年では20歳以上の大人の矯正がおよそ4割を占めており、そのうち20代から40代までが約8割を占めています。矯正で歯並びが整うことによって、行き届いたブラッシングができるようになることで歯周病予防になり、しっかり噛めるようになる事で消化を助けることにも繋がります。特に歯周病において歯並びは重要で、歯周病治療の為に矯正を行う場合もあります。

また、矯正治療は歯や周囲の組織に少なからず負担がかかるため、しっかりプラークを落とすことができないと、歯周病が進行してしまう可能性もあります。成人矯正の場合は特に歯磨

きが重要になってきます。

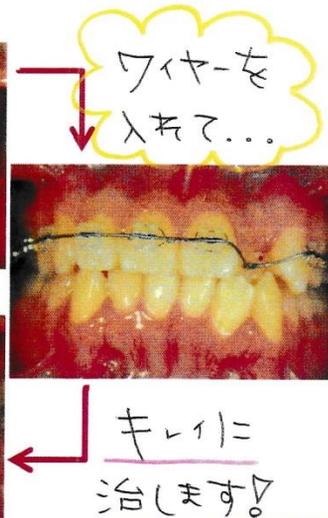
長年歯並びがコンプレックスだった、と言う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。矯正治療に年齢は関係ありません。気になる方はご相談下さい。



北島 <矯正治療前>



<矯正治療後> (歯科衛生士 北島紗希)



## 超高齢社会に向けて お悩み相談室

### 「お悩み相談 VOL.25」

#### 質問

「70歳の母親がいます。最近「軽度の認知症」の診断を受けたのですが、グループホームのような所での介護をお願いしたい場合、どのような手順で手続きをすれば良いか教えてください。」

#### 答え

グループホームへ入居できる方は、要支援・要介護度1~5の要介護認定を受けている認知症の方に限ります。この要件をすでに満たしていれば、そのまま入居させたいと思っ

ているグループホームへ行き入居の申し込みをするだけです。※現在お住まいの市内にあるグループホームに限りませんが、複数の施設への申し込みも可能です。

要介護認定を受けていない場合、要介護認定を申請することから始まります。市役所にある介護保険課の相談窓口、もしくは介護支援専門員のいる居宅介護支援事業所に

行つて申請が可能です。要介護認定を申請すると、後日、市の認定調査員が自宅を訪問して、身体や精神の状態について聞き取り調査をします。

認定調査と並行して、かかりつけ医(主治医)の意見書の提出が求められます。その後、審査結果が自宅に郵送されてきます。申請から結果通知までは約1か月程度かかります。結果が、自立・要支援1でなければ、グループホームへの入居申し込みが不可能となります。

なお、特別養護老人ホームへの入居基準は、認知症の有無は関係ありませんが、要介護度3~5の方に限ります。

（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。

晴仁くん&茉莉ちゃん 訪問看護ステーション那須 2017ボランティア活動に S&S 感謝 No.1575 東原M・K さくら

浜のカモメ ハロアル新聞愛読者 Y・えはら みっちゃん さくら 愛 エヌ・DL 人見 東証歯研 三鈴堂 黒磯陸上クラブ



「歌丸さん」

落語家の桂歌丸さんが亡く  
なつてもう一年です。子供の  
頃、日曜日は必ずと言ってい  
いほど家族みんなで笑点を見  
ていました。晩年は青白い顔  
色で、鼻に酸素チューブを装  
着して高座に上がってしまし  
た。その歌丸さんが患ってい  
た「COPD」についてのお  
話です。

酸素と二酸化炭素を交換す  
る器官である肺胞が壊れてし  
まう「肺気腫」、気道に炎症  
が起きる「慢性気管支炎」な  
ど、慢性的な肺の病気を総称  
して「慢性閉塞性肺疾患」  
「COPD」と呼びます。患  
者の9割が喫煙者か元喫煙者  
であるため、別名「タバコ  
病」とも呼ばれます。主な症  
状はせき、たん、息切れで、  
進行すると自発呼吸では十分  
な酸素を取り入れることがで  
きなくなり、非常に息苦しい  
状態が続くそうです。

がんになる確率は5倍に上り  
ます。動脈硬化、虚血性心疾  
患、糖尿病、骨粗しょう症、  
うつ病を合併することも多い  
そうです。

予防、治療は、最大の原因  
である「タバコをやめる」こ  
れに尽きるそうです。元通り  
の健康な肺を取り戻すことは  
難しくても、早期の禁煙と受  
診で健康な人と変わらない日  
常生活を送ることは可能です。  
もちろん高齢者でも、禁煙に  
遅すぎるといことはありま  
せん。

歌丸さんは、19歳から1  
日50本のタバコを吸うへ  
ピースメーカーでした。60  
代の時に医師に禁煙をすすめ  
られました。吸い続け、73  
歳の時に肺炎で非常に苦しい  
思いをしてやっとタバコをや  
めたものの、これほど身体に  
悪いものだったのかと後悔も  
していたということです。

息切れは「歳のせい」では  
ありません。健康な人は歳を  
とつても日常生活で息切れな  
どしないのです。気になる方  
は早めの受診と、禁煙をおす  
すすめします。

(歯科助手

大森ちひろ)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



【子供の夏風邪】

いよいよ暑い夏が近づいてきました。寒  
い時期と違い、インフルエンザの様な心配  
はないとしても、暑い夏にも様々な感染症  
に注意が必要です。夏風邪の代表格といっ  
たらRSウイルスや手足口病、ヘルパンギ  
ナ、おたふくかぜなどがあげられます。

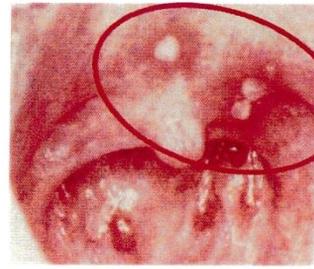
その中でもヘルパンギナは口腔粘膜に  
顕著に現れる水疱性の発疹を特徴とした急  
性のウイルス性咽頭炎です。乳幼児を中心  
に夏季に流行する、いわゆる夏風邪です。

症状は、2～4日の潜伏期を経過し、突  
然の発熱、続いて喉が痛くなり、咽頭粘膜  
の発赤が見られます。喉に近い柔らかい粘  
膜に2mm程の小さな水疱が現れます。水  
疱はやがて破れ、痛みを伴います。そのた  
め、不機嫌になる、食事を嫌がる、脱水症  
状などを引き起こすことがあります。その  
際、歯磨きは力を入れずに当て、水疱に触  
らないよう丁寧に行いましょう。

毎年7月にピークを迎え、8月には減少

します。感染経路は接触感染を含む糞口感  
染と飛沫感染です。手足口病もそうですが、  
お腹の中で増えるウイルスなので、排泄期  
間が4週間前後と長く、便の中には沢山の  
ウイルスが存在します。症状がなくなっ  
たと思ってもトイレの後にはしっかり手を洗  
いましょう。

有効な予防方法はやはり手洗いとうがい  
です。子供の苦しんでいる顔は見たくあり  
ません。習慣づけてどのウイルスも寄せ付  
けないバリアーを張りたいたいですね。



ヘルパンギナ  
水疱性の発疹  
※下・舌、口蓋も  
全て水疱です。

(歯科衛生士 藤田友希子)



**ボランティア インフォメーション**

院長。話に  
 皆興味深々!! **茂木町へ講演に行ってきました!**



6/7(月)茂木町にて、小アールの活躍かについての講演を行ってきました。今回も、栃木県内のボランティア連絡協議会のネットワークにより、講演依頼を頂きました。

会場には、約30~40の方がおり、私達の

現エセでの活躍かについて、どのような場所、どのような人達に物資が手渡りされるのか

をスライドを見て見て頂きます。



この様子は、下野新聞にも掲載されました!

タロイヤ ハブラミなどのたくさん物資を頂きました。



集まって  
 くおにのは  
 地域の  
 民生委員の  
 皆さん!!!

インタビューを  
 受ける院長!

カメラマンも  
 本格的!📷



**今月のカレンダー**

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

~大切なお知らせ~

令和元年より、院長が日本大学大学院 歯学研究科に在学することとなりました。

その為、大学院での研究日程により不定期で休診となる場合があります。

皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが何卒ご協力をお願いいたします。

# 院長手記

## 「第2回 H&R PEACE PROJECT」

6月24日から4日間、今年も「第2回 H&R PEACE PROJECT」のためにフィリピンのスラムにて医療活動を行ってまいりました。

この活動は昨年から始まりました。毎年2月に行われる「ハローアルソン」の活動では毎年100名を超える団体となり、どうしても移動時間や会場の大きさ、安全面などを考慮するため活動エリアが限定されてしまいます。

そこで私は5年ほど前から現地リーダーで長年の私の良き友人でもあるリッキー氏に私の胸の内を話しました。

「大きな団体での活動は沢山の皆さんに喜んでもらい私自身もとてもやりがいがある。しかし、まだまだフィリピン国内には電気も水道もなく医療も教育も受けることができない人たちが大勢いる。」「私はそんな彼らに対し個人的に何か行動を起こしたい。」

彼は言いました。「SEKI（私の呼び名）、私も同じ考えです。それでは私たち二人でもう一つのグループを作り、マニラから離れ山林の奥地に住む人々や、へき地で生きる子供たちに支援をする活動をししましょう。」

そこで誕生したのが、この「H&R PEACE PROJECT」でした。私はその思いを大学時代からの友人でも

あり、ハロアルの活動でも現地統括責任者を務める東京都いまにし歯科診療所 今西先生、岡山県きもと・まなべ歯科クリニック 木本先生、愛知県キララ歯科 加藤先生に話、彼らも快く協力してくれることになり、今回第二回の活動となりました。

今回の地域は「TAGAYTAY」・「TANAY」・「RIZAL」の3カ所です。

ここは首都マニラから車で4時間、マニラ湾を囲むような海沿いに面したエリアです。



海沿いの打ち上げられたゴミの山



AM5:00、フィリピンチームが迎えに来てくれました。私たち4人は各々器材や支援物資を車に詰め込み、いざ出発します。まだ市内は渋滞もなく2月の活動のよううに白バイの先導や消防車のサイレンの音も聞こえません。2月の活動とはまるで違う雰囲気には16年前、初めてこの国に訪れたことを思い出していました。見るもの全てが新鮮で、マニラの喧騒やスラムの劣悪な環境に圧倒されながら、自分にできることを必死にやろうと心に誓っ

たあの頃…。

その初心を思い起こさせるように、大学時代の仲間4人と共に今こうして新たな取り組みに参加できることに心から喜びを感じました。

そしてようやく車が到着するとスタッフが「SEKI、ここからあの車に乗り換えて山を越えよう。」「今から行く村はこの山の麓にあり、9つの川を越えなければなりません。」



川を渡り学校へ行くなり



私たちの目の前にはまるで映画のワンシーンのような南国の森林が広がり、そこに行くために既に「ジプニー」と呼ばれる相乗りバスが用意されていました。



ジプニー





そこは山林奥にある小学校です。その小学校を中心として所々に木や葉っぱで作られた集落が見えます。



「死にたがま、ていても...」



車の中は、すごい揺れ



私たちは器材や物資を詰め込み現地のスタッフと一緒に乗り込みました。「ガガガガ」と大きな音を立てながら車が山道を走ります。生い茂る木々、照り付ける南国の日差し、そして浅瀬ではありますがいくつもの川を越えて目的地の村を指します。

馬や牛は放し飼いされ、電気や水道はありません。自家発電機がありますが朝9時から夜8時までしか使うことができせん。そんな地域にマニラチームの皆さんが2年前から太陽光発電機を寄付したそうです。しかし、冷蔵庫などの使用はできないため、ここには「冷たい飲み物」が存在しません。



Dr. 加藤・Dr. 今西・Dr. 本本・Dr. 関口



患者さんは全部で40人。すべてこの村の子供たちです。

初めて見る日本人、初めて受ける歯科治療。私たちは二人一組になってそれぞれ問診をし、麻酔や器具の準備、そしてお互いがライトを照らしあい、子供たちの頭を支え、抜歯をしていきます。ここでの治療は、器具や材料の関係や電



気がないために保存治療（虫歯を削って治す）はできません。痛みのある歯、最も優先しなければならぬ歯、患者さんが望む歯を抜かなければなりません。



初めて見る日本人の先生と治療に対する恐怖から泣き叫ぶ子もいます。それをみながら「カヤモヤン・頑張つて！」と勇気づけながら治療を進めていきます。

カヤモヤン!!



初めての  
歯科治療  
に泣き叫ぶ  
子供達。

気温40度近い暑さと南国森林独特の雰囲気の中、私はふと、毎年2月に行われる活動を思い出していました。



2月の活動には100名を超える日本人スタッフが参加をします。そして事前に器材や材料の準備、現地では各自が担当となった仕事を一生懸命行い、治療中は高校生たちが先生のアシスタントをしながら、泣く子の手を握り、声かけをしてくれます。



アシスタントは  
院長。坂齒。D.木本



今こうして4人ですべてのことをやりながら、2月の活動が毎年無事に成功するのはやはり参加者お一人、おひとりのお陰だと改めて感謝をしました。

治療開始から2時間ほどたつたでしょうか。9歳の女の子が私の所にやってきました。右下の奥歯に大きな穴が開いており、その抜歯を希望していました。

私は彼女の緊張をほぐすため名前や年齢を聞いたりする中、あなたは将来どんな職業に就きたいか尋ねました。すると少女は「私は先生になりたい」と言いました。私がなぜかと尋ねると彼女はこう言いました。「先生は私が知らないことを何でも知っている。だから私も大きくなったら、先生になって子供たちに教えてあげたいの。」

「あなたの夢は何？」  
私の夢は、学校の先生になりたい...



電気も水道もない村の一人の少女の夢：

病気になればわずかな薬と治療を受けるために何時間もかけて町まで行かなければなりません。たった1本の歯ブラシさえも買えず、歯が痛くなれば抜かなければならない少女のささやかな夢です...

昨今の日本の子供たちはいじめなどから不登校になる子や自ら命を絶つ子さえいます。

また、教育現場での不祥事などを目にする機会も決して少なくはありません。

全てに満たされ、全てが有り余る社会がもたらしたものはいったい何でしょうか。

「豊かさ」の本当の意味を忘れかけている日本と、全てが満たされず、劣悪な環境で必死に生きる彼らが私たちに教えるもの...

「先生になりたい」と少し照れながらもはにかんだ少女の澄んだ瞳が今でも忘れられません。

最後の患者さんが治療を終えました。私たち4人はお互いの労をねぎらいながら、

後片付けを始めます。子供たちも帰り少し静かになった治療会場にジャングルの木々から心地よい風が入ってきます。



一人一人文房具を手渡す院長

私たちの活動は本当に小さなものですが、子供たち、住民の皆さんが本当に喜んでくれました。

帰り道、再びあの山道をジブニーで戻ります。すると木々の間に所々見える家から住民の皆さんが手を振ってくれています。先ほど抜歯をした少女の顔も見えます。

私には彼女の健康と夢の実現を祈ることしかできません。しかし、この活動を続けることによつていつかフィリピンの貧しい村の子供たちの未来に少しでも力になれば嬉しく思います。

皆さんには私の不在中大変ご迷惑をおかけします。どうか深いご理解とご協力をこれからもよろしくお願いします。

