

協賛ありがとうございます♡

210件目の協賛者さんを募集しています♪



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。今年の夏も暑かった、去年の夏も酷く暑かった、もうこれが夏の常態になってしまわないでしよう。それでも極端な暑さは一段落、そこはかとなく秋の気配も感じられますね。ときに春と秋の期間が短くなっているそうです。季節の変わり目の余韻と云うか間と云うか曖昧な境界線がどんどん少なくなっています。これも温暖化の影響なのですね。

ところで「オーラルフレイル」と云う言葉をご存知ですか。直訳すると口の虚弱となり口腔機能の衰えを指します。年齢を重ねると誰しも起こりうる体の変調、まだまだ若いつもりでも自身の身に起きる老化現象に戸惑いつつも受け入れざるを得ませんね。口にも老化は起こります。食事でよく食べこぼす、固いものが咬めなくなった、むせやすい、滑舌も悪くなった、これらはオーラルフレイルの可能性があり次に全身のフレイルに繋がります。最終的には要介護となります。ますます進むといわれている高齢化社会。健康寿命を延ばすために口周りのケアが大切です。虫歯・歯周病の治療をする、唇・舌・口周辺の筋肉が良く動くような運動を取り入れ、口周りで、なんでも食べられる状態を維持し「人は口から老いる」を遅らせましょう。

虫歯・歯周病の予防に一番大切な毎日のハミガキ。当院がお勧めするハブラシ「プロस्पекティブコンパクトスリム」は柔らかい毛先と毛束の多さが特徴です。毎月の交換が目安です。歯科検診も併せてお口の健康を守りましょうね。

(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、

歯ってとってQ!



「ガムの効果 調べてあるの?」

1月1日〜9月30日の1カ月は「歯イカラ探求月間」です。ガムの『リカルデント』を作っている、株式会社モンデリーズ・ジャパンさんがはじめた記念日になるので、夏は食生活が乱れがちで歯の体力が弱まる傾向にあることから、食生活をリセットし、歯が本来持っている力を見直し強化するなど、探究時期にしようと思唱したものだそうです。

人の唾液は、再石灰化作用や、殺菌作用など、たくさんあります。その中の一つに、『緩衝作用』があり、これは酸性に傾いた口腔内を、中性に戻そうとする働きのことです。人は、食事をするたびに、お口の中が酸性に傾き、歯が溶けやすい環境になります。しばらくすると、徐々に中性に戻っていくのですが、緩衝

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致します。

作用の働きが少ない方は、口腔内が酸性に傾きがちになります。また、食事の回数が多い、だから食いをする方などは、中性に戻る時間が作れないため、酸性に傾きやすくなります。リカルデントガムは、牛乳由来成分であるCPP-ACPにより、

- ① 虫歯の始まりを抑える
 - ② 歯から溶け出したミネラルを取り戻す
 - ③ 酸に溶けにくい丈夫な歯にする、という3つの働きがあり、唾液の緩衝作用の働きを助けてくれます。
- もちろん、基本は3食バランスの良い食事を決まった時間に食べるようにすることで、バランスの良い食事、P/Sソフトでのハロアル磨きに加え、このような補助剤も有効に活用するのも歯を健康に導く良い手段だと思います。

(歯科衛生士 北島紗希)



「スポーツとマウスガード」

顎や顔面周囲の怪我の治療のために、歯科大学の付属病院や口腔外科を訪れた人の原因についてまとめると、1番目に交通事故、2番目に階段などでの転倒や転落、3番目にスポーツとなつていきます。10人に1人くらいの割合でスポーツが原因となつていそうです。

ラグビーやボクシングのような相手と接触するスポーツで怪我をしやすい事は想像できますが、野球やバスケットボールでも怪我をする事が多いです。他にもスキー、水球や卓球なども口や顔周りに怪我をする事が多いです。この場合は、自分の歯が刃物になつて、頬や舌を傷つけることになるからです。一番多く怪我をする場所は、上の前歯です。前歯を打つたり、歯が折れたり、ぐらついたり、最悪の場合は抜け落ちることもあります。下顎では骨折の方がよく起こります。スポーツで怪我をする人というとなり練習・プレーをするようなプロスポーツ選手を想像しますが、実際は初心者

ほど怪我をしやすいそうです。プロ選手ほど、うまく怪我を避ける術が身につけていますかといつてプロ選手が全く怪我をしないというわけではありません。スポーツの種目にもよりますが、最高のプレーをする為に常にギリギリの状態に戦つていきます。怪我と隣り合わせのため、少しでも気が緩むと大惨事にもなりかねません。

スポーツでの怪我を防ぐ為にも、マウスガードを使ってみてはいかかでしょうか。使用することで怪我を防止出来たり、軽減できたりする事が多いです。

マウスガードは自分の口に合ったものを、そして試合の時だけではなく、練習の時から使用しましょう。練習でマウスガードに慣れておくことと試合でうまく使いこなす事が出来そうですよ。



(歯科助手 北浦知里)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

「嘔吐反射」

歯科治療の際、口の中の水を吸ってもらったりレントゲンを撮るときに、器具を入れられるだけで「オエッ」となってしまう治療が苦痛と感じる方もいらっしゃるかと思います。この「オエッ」となってしまう症状を「嘔吐反射」と言います。

通常の嘔吐反射は、喉の奥に異物が入ったとき、異物が食道に入らないようにするために起こる反射的な防御反応ですが、過剰な嘔吐反射は過去の歯科治療でのトラウマや精神不安定、緊張など心理的なものが原因となることもあります。

【嘔吐反射がある方の症状】

- ①口の中に器具が入ったり水がたまったりするだけで気持ち悪い
- ②バキューム(水を吸引する器具)が喉の奥に入るとオエッとなる
- ③歯型を採るときにオエッとなる
- ④レントゲンを撮る際フィルムを入れただけで吐き気がする

以上のように症状の程度は様々です。日常生活においても歯ブラシを入れただけでオエッとなり、特に奥歯を磨くのがつらいという方もいらっしゃると思います。

本来は、身体の中に入ろうとする異物を排除しようとする生理的な防御反応ですが、この反射が条件反射として強く出てしまう訳です。歯科治療を受ける時の対策としては、「上体を少し起こした状態で治療を受ける」「歯型を採るときは鼻でゆっくり呼吸する・なるべく下を向く」といったこともあります。

食事の際にお箸やスプーンが入ってもオエッとならないことを考えると、やはり歯科治療に対する緊張や不安が勝ってしまうと難しい問題なのかもしれません。もし嘔吐反射が強くて心配な方は遠慮せずスタッフにお伝え下さい。

(歯科衛生士 黒川淳子)





ひまわり先生 心の処方箋



「ニキビについて」

ニキビは皮脂線が発達しているところでできやすく、思春期にホルモン分泌が活発になり、皮脂線が大きくなって皮脂が貯留してできます。ある程度年齢がいけば治るものですが、最近ではストレスの影響もあり、年齢に関係なくニキビができる人が増えています。

皮脂の分泌は夜中に起きていると多くなり、ストレスが加わると増えます。午後10時から午前3時の間は成長ホルモンが分泌して皮膚の修復をするので、その間に眠っていないとニキビができてやすくなってしまいますので注意が必要です。

ニキビの原因は、毛穴に溜まった皮脂がうまく排泄されずに毛穴の中で炎症を起こすからです。年齢を重ねると、だんだんと角質が厚くなって毛穴の出口がふさがってしまったり化粧品が毛穴を詰まらせてしまうことによってニキビができてやすい環境になっていることで大人でもニキビができてやすい人が増えています。

また、便秘もニキビの原因になります。腸内に便が溜まると、水素イオンやアンモニアが発生します。これらの影響で腸内にたまった毒素が血液とともに体中を巡り、皮膚の新陳代謝を衰えさせ

ニキビができてやすい状態にしてしまうのです。ニキビを防ぐためには…

- ①新陳代謝を活発にするためにビタミンA・B2・B6・Cの摂取を心がけると、便秘をよくするために食物繊維に豊富な食べ物をとるようにすること。
- ②丁寧な洗顔で肌を清潔に保ち、保湿ケアもしましょう。
- ③ストレスをためないようにし、毎日ゆっくりとお風呂に入り、睡眠を十分にとりましょう。

もしニキビが治らなかつたり、赤く炎症をおこした場合などは早めに皮膚科を受診して治療をしましょう。



(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



超高齢社会に向けて お悩み相談室

「お悩み相談 VOL.27」

質問

認知症の義母(81歳、要介護度1)は、お腹がはると言っては、便秘薬をすべに飲みます。ひどいときは1時間に2回も飲むことがあります。その結果お腹を下すと、次は整腸剤を飲みます。薬に執着心が強く、頻繁にこのようなことを続けています。認知症の薬も飲んでいますが、あまり色々飲んでほしくないのですが話をしたところですべて全く聞き入れてはくれません。どうにか下剤を飲むのをやめさせる方法はないでしょうか？

答え

認知症の方が、薬に執着してしまう話はよく聞きます。実際私も、そのような認知症高齢者の介護に携わった経験があります。「苦労をお察します。」

義母に薬を自己管理させるのではなく、基本的にはご家族が薬の管理をすることの方が一番良いのですが、それが無理なのであれば偽薬を使うしかないと思います。偽薬を買って瓶の中身だけ入れ替えるという方法です。「薬が違っ」とばれてしまいう可能性がありますが、私の経験から言うことばれたことはありません。義母をだますことになりませんが、薬の飲みすぎにより体調が悪くなるより良いと考えます。

偽薬は、市販のサプリメントでよいのですが、プラセボ製薬というところが、薬を頻繁に飲みたがる認知症高齢者に服用してもうつ偽薬を出しているのを調べてみてはいかがでしょうか。

(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。

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 じょじょ

(有)肉のミヤザワ らーら② 歯磨きの大切さ 100回噛む 新緑町緑の家 非常利活動法人 (NPO)朋遊館 チャロとピッピ

禁煙への近道

「タバコをやめると太る？」

禁煙したら体重が増えた、という話はよく聞きます。医師会禁煙外来の統計では、禁煙後約8割の患者さんに体重増加がみられたそうです。しかしその平均は2kg程度であり、その後は緩やかに減少していくのがほとんどだそうです。この一時的な体重増加のせいでも、禁煙をやめてしまっても、禁煙をやめなくても、人も少なくないのだとか。そもそもどうしてタバコをやめると体重がふえるのでしょうか。

タバコに含まれる有害物質であるニコチンには、脂肪をため込みにくくする作用があるため、ニコチンを断つことにより一時的に脂肪がつきやすくなります。血流が正常化されると胃粘膜や胃腸の働きも改善され、栄養の吸収も促進されます。

さらに、タバコをやめるとご飯が美味しい!のは、味覚や嗅覚が回復するためです。もちろん食欲が更新します。口寂しさも手伝って、間食や食事の量も増えてしまいます。禁煙の離脱症状はそれだけで大きなストレスになり、精神的な安定を食べることに求め

てしまう場合も多いようです。では、これから禁煙しようとする人はどうしたらよいのでしょうか。もうちょっと食べたいな、という時にはメニューに野菜をもう一品加えることをおすすめします。欧米ではオニオンライスやセロリが禁煙に効果があるとして人気です。よく噛むことも、食事の満足感を与えてくれます。箸を一口ごとに置く習慣をつけてみましょう。

お菓子やジュースなどカロリーの高いおやつは手元に置かない、持たないが基本です。そして何よりも、身体を動かすことです。今まで喫煙所に通っていた時間は簡単なストレッチをしたり、歩数や体重、食事内容を記録したりするの禁煙する、多くの人は体重が増えます。けれどもそれはせいぜい2kg程度で、一時的なものですね。それを踏まえ、ドーンとかまえて、タバコと縁を切つてしましましょう。

(歯科助手

大森ちひろ)



「定期的な歯ブラシの交換を!!」

当医院で歯磨き指導を受けられたことがある方は、歯ブラシの交換時期についてもお聞きになっていらっしゃるかと思います。

毎日使用する歯ブラシ、毛先が広がってしまうとしっかり歯の汚れを落とせません。また毛先が広がっていても、1ヶ月以上も使用しているとブラシのコシがなくなりしっかり磨くことができません。定期的に約1ヶ月を目安に交換をお勧めします。

また、この毎日使用している歯ブラシには、耳や鼻、のどに影響をきたすブドウ球菌やカビの一種であるカンジダ菌などの雑菌が繁殖します。長期間、同じ歯ブラシで磨いていると、このような雑菌をお口の中に入れていくことになります。なぜやインフルエンザに罹患しやすくなりその歯ブラシで歯肉や粘膜に傷をつければ口

内炎を作る原因にもなってきます。これらの雑菌から自分の身を守る為には、歯を磨いた後はしっかり歯ブラシを洗い、よく乾燥させること、そしてきちんと1ヶ月を目安に新しい清潔な歯ブラシに交換することです。



当院 オススメ
プロスペク コンパクト
ブラシ



1本 300円

(歯科衛生士 菊地久美子)



全国から25名の
 方々に集まって頂きました

ボランティア インフォメーション

8月25日(日) 《高校生担当会議》

2020年度参加の高校生は過去最多の...

74名の応募となりました!

全ての高校生(もが)来年度の現世活動力を安全に

行えるよう、各支部の先生方が集まり改善点などを話し合いました

10月から(大. 杉本支部)でも4名の高校生、

石井修が始まります! 😊



会議を
 まとめる
 団長
 ☆キララ☆



募金を集めています!!

私達は毎年たくさんの方の高校生に参加を
 してらる。「ハロアルの活動の素晴らしさ」を
 実感してもらいたいのと思っています。

ハロアル新聞の協賛金や募金を
 これからも宜しくお願ひ致します!

~大切なお知らせ~

~診療のお知らせ~

9月22日(日)~27日(金)まで、来年のボランティア活動の事前視察のため、院長不在となります。その間、副院長の診察となりますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

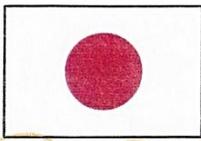
今月のカレンダー

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

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もあ
 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。



2020 フィリピン医療ボランティア活動



急募!!!バスタオル

新品 もしくは 新品同様

のバスタオルを集めています!



来年の活躍のために送る物資の船便は

1月末が最終。残りの3か月でトータル...

500

枚を目標に

しています。*タオルケットは不可

宜しくお願いします



フカフカな
タオルは
とっても気持ち
がいいね
サラマッポ
(ありがう)



院長手記

「バスタオル」

3年前のフィリピンでの現地活動から、新しく『シャワーブース』を始めました。きっかけは、現地メンバーとの会議の際、彼らの日頃の活動としてスラムの子供たちの衛生的管理から子供たちの体や頭を洗う活動をしていることを知りました。そして、私たちにも「シャワーブース」の活動依頼があり、新たな取り組みとして一般参加者と高校生を中心に行いました。

実は数年前の現地視察の際、スラムを車で移動中、突然スコールが降り出しました。私たちは何気に窓の外を見ると、路上に子供たちが飛び出し、建物の雨どいから流れる雨をシャワー替わりにしながら頭を洗っているのを見ました。もちろんシャンプーなどはありませんが、どの子も楽しそうに大騒ぎをしながら洗っているのです。私は現地リーダーに尋ねると、スラムではとても水が貴重であり、子供たちが体を洗えるのは川や海、そしてスコールだけだそうです。

また、別の日。今度は、渋滞中のマニラの大通りでスコールに遭いました。窓の外には小さな二人の少女が見えます。おそらく10歳くらいの姉と小さな女の子の姉妹でしょう。私は目を疑いました。

なんとお姉ちゃんが路上駐車してある車のフロントガラスにしたたり落ちる雨水を手のひらで必死にペットボトルにかき集め、それを妹の頭にかけて髪の毛を洗ってあげているのです。ポロポロのTシャツに真っ黒く日焼けした肌、そしてやせ細った腕で何度も何度も水をかき集めていました。

都会のスラムでは基本的には水は購入しなければなりません。そしてその水は先ず「飲料水」や「食事」に使用し、次に食器や洗濯、最後に髪の毛や体を洗うために使われますが、石鹸やシャンプーがとて高価なため子供たちのほとんどは雨水や近くの川や海で体を洗います。



溜めた雨水で子供の
体を洗うお母さん

3年前、現地のメンバーからシャワーブースの依頼を受けた時、私はこの姉妹の姿やスラムの子供たちを思い出しました。

皆さんご存じでしたか。世界中で蛇口をひねるだけで安全で清潔な水を飲むことができるのはたった15ヶ国しかないことを。そして21億人(10人に3人)が安全な水さえも手に入れることができません。

日本では有り余る水を一年中、どんな時もどんな場所でも使うことができます。それは「豊かさ」の象徴、日本人の発展の証かもしれません。そこに到達するには先人たちの並々ならぬ努力のおかげかもしれません。しかし、私はあの姉妹の姿を見たとき胸

が張り裂けそうな気持ちになりました。そしてその数年後、「シャワーブース」というものに巡り合い、今年で3回目を迎え、大変喜ばしいことにこのブースが毎回スラムの住民にとってとても人気があり、来年は増設する予定にもなりました。



キレイに洗って
ニコニコ



しかし、この2年間でいくつかの問題点が出てきました。

まず、シャワーブースで用意する「水」は現地メンバーたちの消防車両の給水車を利用するため、「とても冷たい水」しか用意できません。その為、日中日が差している時期や暑い日は良いのですが曇りや日差しが入らない場所ではシャワー後、さすがの子供たちも少し震えています。



もう一つ。バスタオルの問題です。

今まで私たちの活動では「タオル」を皆さんから協力願っていました。

しかし、やはり頭や体を拭き、まだ冷えて切っている子供たちを包むには「バスタオル」は必要不可欠になります。また、例年100枚程度のバスタオルは準備できるのですが、今年606名の子供たちのシャワーをしたように、全員の子供たちにはバスタオルを渡すことができません。

そこで今回から支援物資として「バスタオル」も追加させていただきたいのです。ここでの「バスタオル」は新品同様のもので結構です。ご自宅にある使用されているもので、新品同様のもの、もしくは新品のものがございましたら是非ご協力をお願いします。

赤ちゃんも
ていねいに
洗います

ピカピカ



現地ではタオルはもちろんのこと、バスタオルは本当に高価なものであり、それは時に赤ちゃんの掛布団の役割も兼ねています。どうか、皆さんよろしくお願いいたします。