



2月の協賛ありがとうございます

令和2年 2月1日 発行 第 144号

歯肉みがきに感謝

No.219

私たちの活動は皆様からの募金で
全ての運営をまかなっています!

2020フィリピンボランティア活動無事のお帰りを祈っております

No.220

せきぐち歯科 NEW ハローアル新規

受付だより



みなさん、こんにちは。ここまで暖冬傾向の今年の冬。暖かい事は嬉しいけれど、降雪が少ないと春先の水不足や、害虫の大発生など一年を通してみるといい事ばかりではなさそうです。春の訪れを前に太陽を感じる時間が長くなり夕方にゆとりが出てきましたね。今日は何をしましようか。

「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動」を行う2月がやってまいりました。4日間の活動を安全に円滑に行えるよう、前回の活動を行つた上で生じた問題点や反省点を改善すべく一年前から入念に準備を行い現地活動の日を迎えます。みなさんにも今回の活動に向け、募金、タオル・石けん・ハブラシ等の支援物資のご協力を沢山頂きました。この活動を心待ちにしているフィリピンのスラムで生活する多くの人々に届けて参ります。ありがとうございました。来年の活動に向けてこれからもご協力をお願い致します。

(歯科コンシェルジエ 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、みんなの善意（募金）のみで全ての運営をまかなっています。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、イニシャルなど、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。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

2020年2月7日～10日

ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア 現地活動に行ってきます☆

今年も現地活動の時期がやってきました！今年の参加者は総勢142名となり、栃木支部からは、黒磯南高校…野口史織(2年)・高根沢花奈美(2年)、樹徳高校…柏瀬莉緒(2年)、大田原高校…菊地蓮(2年)の4名の高校生が参加し今年の活動を行います！

さて、今年の現地活動ではどんな場所でどんな人達に出会えるのか今から楽しみで仕方ありません♪高校生の4日間の成長も楽しみにしつつ現地に向かう全員で頑張ってきます★



Nikal 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

コースス

もみの木

サロンド・シモン

アマクワク

受賞記念

LABO=BURST

歯は命の源

噛める喜びを希望に

**「歯の王様
6歳臼歯」**

5～6歳の頃になると、乳歯列の後ろに永久歯が生えます。この永久歯は6歳臼歯と言い、永久歯の中で最も大きくて噛む力が強い歯です。

先日、私の娘が通う保育園で6歳臼歯の虫歯予防やブラッシングのやり方についての実技、講習がありました。大きくて強い6歳臼歯は歯の王様で、マイ歯ブラシを持参した子供たちは歯ブラシを横から当てて威張つたような格好になる、「えへん磨き」を教えてもらっていました。確かに、子供の口腔内はまだ小さいので、歯列に沿つても、横から直接ブラシを当てる方が確実に磨けます。

6歳臼歯は噛み合わせや歯並びの要とも言える重要な歯です。永久歯の中でも比較的早い時期に萌出し、噛む面の溝が深く、デコボコし、複雑な形態をしています。歯垢が取り切れずブラッシングが不十分だと、生えだす間に虫歯になってしまいます。

「強いけど弱い」6歳臼歯を虫歯リスクから守るために、虫歯磨きは勿論、小学校のうちは親御さんによる仕上げ磨きは必ず行ってください。そして、歯科医院での定期的なフッ素塗布をお勧めします。

**奥歯は、ハラミを横に!!
「えへん！」と曲げて磨きます**

（歯科衛生士 藤田友希子）

い～歯の学校

「健康で長生きするために」

皆さんは「健康寿命」と言う言葉を耳にしたことはありませんか？平均寿命は毎年発表されますが、最近関心が高まっている健康寿命は同じタイミングでは発表されません。最新のデータでも2016年の数字ですが次の様になります。

平均寿命

男性 80.98歳 女性 87.14歳

健康寿命

男性 72.14歳 女性 74.79歳

平均寿命と健康寿命の差

男性 8.84歳 女性 12.35歳

この平均寿命と健康寿命の差を平均すると約10

年になります。「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義づけられており、日常的に介護などを必要とする事なく自立した生活を送っている年数を表しています。また平均寿命と健康寿命の差の約10年は何を表しているかと言うと健康上の問題により日常生活が制限された状態であり、看病や介護を必要とした生活を送る年数です。

長寿の国となった日本ですが、平均寿命が伸びる中、健康寿命も延ばす為には出来るだけ長く心身と

もに自立し健康であると言ふ事です。誰もが最後まで健康で生き生きとした生活を送りたいと思うのではないかでしょうか。

同世代でも若々しく見える人もいれば、老け込んで見える人もいます。その差は健康寿命に関わってきます。健康寿命を延ばす対策としては、「生活習慣の改善」「運動」「食事」が重要なポイントです。

その中でも口腔機能の一つ「食べる＝噛む」の重要性を挙げると、まず脳の活性化です。口から食べる事で味の情報が脳に伝わり満足感を呼び起します。「食べる喜び」は「生きる喜び」に繋がります。

次に神経系の活性化です。「食べ物を目で認識し匂いをかぎ、手で口に運び、噛んで味を感じ、飲み込む」行為は脳からの情報伝達・指令系を刺激します。また噛む事で唾液分泌を促進し、自浄作用により口腔内を清潔にしてくれます。

虫歯や歯周病、合わない入れ歯などで噛めない状態にあると、全身状態にも影響を与えてしまします。健康寿命を延ばす為にも口腔内も健康に保ちましょう。

（歯科衛生士 黒川淳子）



楽しい歯話♪

「虫歯が予防できるチョコレート！？」

2月といえばバレンタインですね。バレンタインと言えばチョコレート。チョコレートと言えば虫歯の大敵…！ですが、近年虫歯を予防できるチョコレートもあるんです。

そのチョコレートの特徴は、甘味料の100%が虫歯を予防する「キシリトール」という成分でできていることです。キシリトールと聞くと虫歯予防ガムの印象が強いのではないのでしょうか？この「100%」に意味があり、例えば、キシリトールが含まれても90%と砂糖（ショ糖・果糖・ブドウ糖など）10%で作られていれば、その10%の砂糖は虫歯を作る原因になってしまいます。キシリトールが100%のものでないと意味がありません。もし、虫歯にならないお菓子を選ぶとしたら、パッケージの原材料名が「甘味料：キシリトール」の記載のある物を選択しましょう。

「虫歯予防ができる」とは言っても、正しい食べ方でなければ意味はありません。

①ダラダラ食べない…食べ物をダラダラ食べると口腔内の酸性状態が続きます。通常は、唾液の中和作用が働くことでアルカリ性に戻りますが、ダラダラ食べることでいつまでも中和されず、虫歯になりやすい環境が続いてしまいます。

②食べたら磨く…虫歯の予防には、虫歯菌のエサとなる食べ物のカスを残さないことが大事です。

③寝る前は食べない…寝る前は唾液の分泌が減ってしまうので、自浄作用が弱くなり虫歯になりやすい環境にあります。

正しい食べ方で虫歯予防を！

（歯科衛生士 北島紗希）



重度認知症高齢者の中には、長年連れ添った妻や夫、あるいは同居している家族の顔まで忘れてしまったケースもありますが、認知症高齢者の人物誤認は程度の差こそあれ、比較的高い確率（3人に1人程度）でおこる症状のひとつだと言われています。

認知症を発症すると記憶することが苦手となり、特に初期には新しい事ほど覚えることが難しくなりますが、記憶障害が進んで忘れにくく、古い記憶までもが徐々に忘あつたはずの近隣住人の顔などを忘れてしまうことも珍しくはないようです。

家族や知人を他の人と間違えている認知症高齢者に対し、「違うわよ！」、「何度も言つたらわからなくなるの！」、「しつかりしてよ」といったような否定的な言葉を投げつけると、言われた方はかえって混乱してしまうことが多いようです。したがって、認知症高齢者の人物誤認に対してもまずは第一に否定しない」ということが大切です。

認知症高齢者の中には、目の前

にいる相手の名前は思い出せなく

ても向こうが自分のことをよく知

っている人だという」とは理解し

「認知症高齢者 の人物誤認」

超高齢社会に向けて～お悩み相談室～

ている方も少なくないので、怒鳴つて否定したり、無理に納得させようとすると、混乱してしまった認知症高齢者が興奮し、かえつて論になってしまふことがあります。

す。

長年連れ添った夫（あるいは妻）や家族に向かつて「どちらさまですか？」と言われた時のショックは他人には計り知れないものがあるかと思われますが、認知症は病気であり、悪意をもつてそのような言動を起しているわけではありません。そのため、人物誤認に対しては否定せず、その場限り別人になりきった気持ちで接した方がよいケースも少なくないようです。

なお、人物誤認が自立つようになると、本人に悪意はなくとも近隣住人との関係がギクシャクしてしまったような場合もあるので、特に顔なじみの近隣者には、前もつて一聲伝えておくとよいでしょう。

「認知症のせいで、○○さんに失礼な」と言つてしまふ」とがあるかもしれません、その時は聞き流してください」などと。

「認知症のせいで、○○さんに失礼な」と言つてしまふ」とあるかもしれません、その時は聞き流してください」などと。



（栃木県認知症
介護指導者 庄司康喜）



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。

今年もこの季節がやがでまいりました。春に飛つて散る花粉によるアレルギーは、日本人は年々増加傾向を示しています。マスクをすれば一時的な効果はありますが、根本的な対策として花粉症に対するアレルギー治療を行なう必要があります。アレルギー性鼻炎は、花粉症とともに最も多く見られる疾患です。アレルギー性鼻炎の治療法には、薬物療法治療、鼻腔内鏡的治療、免疫療法などがあります。薬物療法治療は、鼻腔内でのアレルギー反応を抑える薬物を用いた治療です。鼻腔内鏡的治療は、鼻腔内の狭窄部を拡張する治療です。免疫療法は、アレルギー反応を抑制するための免疫治療です。アレルギー性鼻炎の治療は、個人の状況によって異なるため、まずは耳鼻科医に相談していただきたいです。

(歯科助手
大森ちひろ)



アレルギー性鼻炎は、花粉症とともに最も多く見られる疾患です。アレルギー性鼻炎の治療法には、薬物療法治療、鼻腔内鏡的治療、免疫療法などがあります。薬物療法治療は、鼻腔内でのアレルギー反応を抑える薬物を用いた治療です。鼻腔内鏡的治療は、鼻腔内の狭窄部を拡張する治療です。免疫療法は、アレルギー反応を抑制するための免疫治療です。アレルギー性鼻炎の治療は、個人の状況によって異なるため、まずは耳鼻科医に相談していただきたいです。

はアレルギーの症状を悪化させる手伝いをしてい
るのです。耳鼻科医
師の中には飲酒を控える
人がいることがあります。
しかし、アルコールを飲むと
血流量がひどくなったり、
鼻の粘膜に充血を起こすこ
ともあります。そこで気を付
けよう。

「タバコと花粉症」 禁煙への近道



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

『歯の生える順番は?』

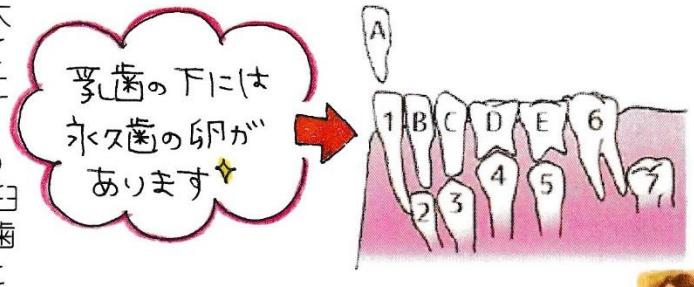
先日、小学3年生の息子が「歯がグラグラしてきた~、また抜けるの?」と私に聞いてきました。一番初めに乳歯が抜けたのが小学校に上がる直前で、それから二年生ぐらいまでに順調に上下の前歯4本が生え変わり…、そういうえば3年生になってからはどこも生え変わってなかつたな、と思子に聞かれて気が付きました。

乳歯から永久歯への生え変わりは平均して6歳から12歳です。時期や順番に個人差はあります。上顎の場合一番最初に乳切歯が抜け、次に乳犬歯、最後に乳臼歯が一般的です。それに対して永久歯は最初に6歳臼歯と言われる大臼歯が生え、次いで7歳~8歳頃に切歯、そして10歳~12歳頃に小臼歯、最後に11歳~12歳頃に犬歯が生えて大人の歯並びが完成します。

下顎の場合は、やはり乳切歯から抜けはじめ次に乳犬歯、乳臼歯が抜けます。永久歯は6歳臼歯から生え始め、順に6歳~8歳頃にかけて切歯9歳~10歳頃に犬歯、10歳~12歳頃に小臼歯と生え変わるので上顎と少し順番と時期が変わり

ます。こうして平均の生え変わりの年齢を見ると、ちょうど3年生くらいの時期は生え変わりがあまりないのであります。息子に言われるまではかり忘れていたとは…。歯科衛生士としても母としても反省です。

また、上顎の犬歯が「八重歯」になるのには、こんな歯の生え変わりの順番が原因でもあります。犬歯は噛み合わせを安定させる要となる歯です。正しい位置に生えていない臼歯に対する力のコントロールに影響があるので、もし歯並びに不安がありましたら早めにご相談下さい。



(歯科衛生士 小柳かおり)





ひまわり先生 心の処方箋



「抗菌薬と薬剤耐性菌について」

みなさんは、風邪をひいた時に病院から抗菌薬が処方されたことはありませんか？「抗菌薬を飲めば風邪が治る」と思っている方もいるのではないかでしょうか。しかし、最近は医療現場で抗菌薬が効かない「薬剤耐性菌」が問題になっており、風邪には抗菌薬を使わない傾向があります。今回は、抗菌薬と薬剤耐性菌について紹介します。

■ 抗菌薬とは

その名の通り細菌を殺す、もしくは細菌の増殖を抑える働きのある薬が抗菌薬です。「抗生物質」という言葉に馴染みがあるかもしれません、抗生物質は抗菌薬の中でも微生物が作る化学物質のことを指すため、より広い意味では抗菌薬が使われています。

抗菌薬には様々な種類があり、感染症の種類や原因と考えられる細菌を考慮して処方されます。抗菌薬は感染症に対する万能の薬と思われがちですが、ウイルスには効果がありません。風邪はウイルスが原因である場合が多いため、抗菌薬を使う必要がないのです。

■ 薬剤耐性菌とは

抗菌薬を使うと、細菌はその存在下で何とか生き延びようと、自分や相(抗菌薬)を変化させて環境に適応しようとします。そして、抗菌薬に對し抵抗性を持った薬剤耐性菌が生まれます。

有名な薬剤耐性菌のひとつにメチシリン耐性黄色ブドウ球菌(MRSA)が挙げられます。誰でも感染するリスクがあり、特に免疫機能が低下している人にとっては危険な細菌です。MRSAは抗菌薬による治療が困難な場合が多く、病院内などで集団感染を起こしやすいといわれています。

これまででは薬剤耐性菌が出現する度に新しい抗菌薬が開発されてきました。しかし、年々そのペースは落ちており、近年は新しく開発される抗菌薬が少ない状況に陥っています。このままでは、治療に使える抗菌薬がなくなる時代が来る恐れがあります。

■ 薬剤耐性菌を増やさないために

①抗菌薬を指示通りに使用すること

勝手な減量や服用の中止は感染症が治りきらないだけでなく、薬剤耐性菌が生まれやすい環境を提供してしまいます。症状がよくなってしまっても処方通りに服用することが大切です。また、病院で抗菌薬を飲む必要がないという説明を受けた時に無理に処方を希望しないようにしましょう。

②感染症を予防すること

予防接種を受けることや手洗い・うがいを行うことは、感染症対策として大変有効です。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



2月のカレンダー

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

~大切なお知らせ~

2月7日(金)~10日(月)まで、
**ハローアルソン・フィリピン医療
ボランティア現地活動へ
行ってきます！**
その間、副院長の診察となり、
診療時間等に変更がございます。
ご迷惑をお掛け致しますが、
皆様のご理解・ご協力を
宜しくお願い致します。

ボランティア インフォメーション

歯あとふるストーリー

私達の医院には全国各地から、毎日のように郵送や宅急便などで物資が届いております。

今月は、遠方の各地から頂いた物資についてご紹介したいと思います。



鹿沼市相ヶ瀬様
ダンボールにたくさんのハブラシやタオル物資と共に募金を頂き
ました! ありがとうございます😊

那須塩原市
清峰高校

昨日12月に講演を
させて頂き、生徒の
皆さんが集めて下さ
ました! ハブラシや
タオル・ノートなど
たくさんの物資を
先生が届けて下さい
ました♦
ありがとうございます!

私達の活動を知り、遠くから
「歴力ながら...」と物資を送って
下さる方々のおかげで、毎年の
活動ができています。
ご協力頂いている皆様、
本当にありがとうございます!



親知らずを磨くコツ
奥までしっかり「つぶみ磨き」を行って下さいね!!



「親知らずを磨くコツ

歯磨き

まいます。三つ目が口臭です。親
知らずの周辺は汚れがありやす
く、不衛生になります。炎症によ
つて、口臭の原因になります。歯
茎に膿が溜まることや、歯
が進行することもあります。歯
は日々の歯磨きはとても大
切なことです。親知らずに届くよ
うに、歯磨きを大いにこだわ
ります。歯磨きは、親知らずに届
くよう、親知らずの歯磨きを大
きくこだわることも大切です。

(受付
山口来海)



る性よし、よ睡てい酸そお
の状つ、り液くきにれ口虫
で態てま、のれまます。虫の
すを。中お緩け石の場合は、
和口衝衝た灰がこ歯と酸
しの作用歯化唾れが菌性
て中用作液を溶がに傾き、
くれ酸復にすけてすき、
る親まで早くある患者さんから、
自分の両親は歯が悪く、
お口に似たのだとお聞きしました。
お口の中の病気は虫歯と歯を入れ
たと親まで早いから入れ歯を入れ
たのに似たのだとお聞きしました。
お口の中の病気は虫歯と歯を入
れ歯が弱いのを聞きました。
お口の中の病気は虫歯と歯を入
れ歯が弱いのを聞きました。
お口の中の病気は虫歯と歯を入
れ歯が弱いのを聞きました。
お口の中の病気は虫歯と歯を入
れ歯が弱いのを聞きました。



歯つとして…！



「虫歯になりやすい体质ってある？」



(歯科衛生士)
菊地久美子



ベ
しかし、
続けたり
だらだら
食事や間食
に酸性によ
る修復が多い
と傾いたま
で常に唾液
酸を作ります。
このとおり、
だらだら食
事や間食で
虫との合戦
がおもにあ
ります。

しかし、
続けたり
だらだら
食事や間食
に酸性によ
る修復が多い
と傾いたま
で常に唾液
酸を作ります。
このとおり、
だらだら食
事や間食で
虫との合戦
がおもにあ
ります。

しかし、
続けたり
だらだら
食事や間食
に酸性によ
る修復が多い
と傾いたま
で常に唾液
酸を作ります。
このとおり、
だらだら食
事や間食で
虫との合戦
がおもにあ
ります。

しかし、
続けたり
だらだら
食事や間食
に酸性によ
る修復が多い
と傾いたま
で常に唾液
酸を作ります。
このとおり、
だらだら食
事や間食で
虫との合戦
がおもにあ
ります。

しかし、
続けたり
だらだら
食事や間食
に酸性によ
る修復が多い
と傾いたま
で常に唾液
酸を作ります。
このとおり、
だらだら食
事や間食で
虫との合戦
がおもにあ
ります。



『初めまして！ Muito prazer ! (ムイト・プラゼール)』

皆さん初めまして。今月からの新コーナーです。

私は、日本生まれで両親はブラジル人です。ブラジルに帰ったのは、3歳のときで何も覚えてません。私自身、もっとブラジルの事を知りたく、日本の皆さんにもブラジルの文化を知ってもらいたいという思いがあるので、ブラジルについてお話をていきたいと思います。

今回は、ブラジルのお正月についてお話しします。ブラジルのお正月は、大晦日から1月1日に日付が変わる深夜0時にクライマックスを迎えます。ブラジル全国で大晦日のカウントダウン後、花火が打ち上げられ新年を祝います。日本とは、逆に1月1日に特別な料理や行事はありません。家族が集まり、厳かに過ごす1日です。

ブラジルには、新年にまつわる面白い縁起がつぎがいくつあります。すべて大晦日の深夜0時に実行しなければなりません。代表的な7つをご紹介します。

- ザクロの実を7粒食べ、種子を財布に保管する（これをしておくと、一年間お金に困らないと言われています）
- ブドウ、桃、リンゴを食べる
- ヒラマメを食べる

4. 海に行き、波を7回飛び越える（海の女神に対する感謝を表す）

5. 白「光、純潔、善行の象徴」、赤「情熱」、ゴールド「金運」、緑「信仰」、青「平穏」、ピンク「愛」など、新年に期待するものを色によって分け、身につけるのです。

6. 鳥（七面鳥、鶲など）は食べてはいけない、豚か魚ならOK（鶲は工サを探す時、ツメで後方に土を掘る=後ろ向き、豚は前方に向かって土を掘る=前向き、魚も同様）

7. シャンパンを飲む

毎年大晦日には、このような事をして家族と楽しんでいます。

毎月ブラジルの文化や楽しい事を伝えていきたいと思います。来月号もお楽しみに。

ポルトガル語講座

おはよう BOM DIA (ボン デーア)

こんにちは BOA TARDE (ボア タルデ)

こんばんは BOA NOITE (ボア ノイチ)



(歯科助手 堀切まゆみ)

院長手記

「出発前月」

この手記がお手元に届く頃は今年のフィリピン医療ボランティアも終了し、私も無事帰国をしているころでしょう。

出発前、1月12日にはフィリピン南西部タール火山が噴火をし、一時空港が閉鎖され私たちが活動をする首都マニラにも黒いチリのようなものが降っていました。

その後二次噴火の恐れはあるものの、危険レベルが下がり一応の日常生活を取り戻しているようです。

現地での活動は来月号で「スペシャル版」として皆さんにご報告させていただきます。また、恒例の壁新聞もスタッフ一同、一生懸命製作いたしますのでどうかお楽しんでいてください。

さて、私もフィリピンのスラムでの医療支援を行うようになつて今年で16年目を迎えます。当初現地通訳を含め20名にも満たないメンバーと3人の高校生と共に初めて現地に行きました。

私が初めて訪れたのはルソン島ナギヤントック村という島で、ここはマニラから約8時間そこから漁船に乗りさらに2時間の場所にある小さな漁村でした。村には300人ほどが生活をし、電機は小さな自家発電機が2つ。小さな小学校があるも、教科書やノートなどはほとんどない、体育の授業は新聞のスポーツ欄の切れ端を黒板に張りルールなどを説明するだけでした。ここは本来無人島でしたが本土での生活が苦しい人々が海を渡り勝手に本土に住みました。

院長手記

み着いた為、国からのインフラ整備の恩恵を受けることができず、病気になれば極限まで我慢をし、よほどの場合にだけ2時間かけて海を渡り本土の無料の病院に行きます。

そんな中、私の前に現れた小さな女の子がいました。彼女は当時10歳、右の下の永久歯に大きな虫歯があり強い痛みを訴えています。もちろん日本では治療し治すことができる歯でしたが、ここでは器材や材料継続的治療ができないため、痛みを取る最後の手段、抜歯を選択せざるを得ませんでした。

私は涙をこらえ、歯科医師としての未熟さと無念さをこらえながら彼女の歯を抜きました。そして出血したお口の中にガーゼを入れ治療が終わつたことを告げました。すると彼女は私に痛みと恐怖から解放された安ど感なのか、血の付いたガーゼを噛みながら「サラマッポ・ありがとう」と微笑みました。私は何も言えずただ彼女を見送るだけでした。そして私たちが活動を終え、再び漁船に乗り込み本土に戻ろうとしたとき、先ほどの少女が私のもとへやつてきています。

「先生、私、大きくなつたら先生のような歯医者さんになりたい！」

学校さえ行くことができない彼女が歯科医師になるにはとても困難です。

は今彼女が夢見ていた歯医者でいらっしゃるだろうか。

私は今彼女が言つてくれた「ありがとう」の意味を自分の人生にしつかり刻んで生きているだろうか。

ボランティアをやる理由を問われた時があります。正直、今でも明確な答えを見つけられません。もちろん、私の小さな力で何を変えることができるか、何が変えられるかなどと大きなことは言えません。しかし、たつた一つだけ変わつたものがあります。それは私自身です。あの少女の潤んだ瞳、あの少女の血の付いたガーゼ、そしてあの笑顔が私のボランティアのする意味になります。どんな時も患者さんのことを考えらされる歯医者でいる誓いになつていています。

協力なしでは到底できません。毎日のように沢山の物資を皆さんに届けてくださるたびに、本当に心から感謝しております。「先生、頑張つて。」「先生、気を付けて行つてきて。」と励まされるたびに、私の留守中皆さんには大変ご迷惑をおかけすることを本当に申し訳なく思っています。

しかし、皆さんにはいつも笑顔で「少なくてごめんなさい！」とご謙遜されながら物資を協力してくださいます。そのお姿を見てさらに私は感謝をし、来年、また来年とたとえ会が大きくなつたとしても皆さん見てさらに私は感謝をし、来年、また来年が歯ブラシ1本に託してくださる思いを忘れず頑張れるのです。

どうか皆さん、活動報告を楽しみにしてください。この活動は皆さんの活動です。これからも、末永いご協力をお願ひします。