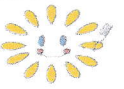


現地活動お疲れさまでした

No.266

今日は1件の協賛を頂くことができました

夏がやってきました!! こまめな水分補給と熱中症対策を忘れない!!



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。梅雨空が続くと晴れ間が恋しいところですが、太陽が顔を出すと途端に厳しい暑さに体力の消耗が気になります。空調などを上手に使うて過ごしましょう。

コロナ禍で中断していたフィリピン医療ボランティア活動。3年ぶりの現地活動を無事に終えることが出来ました。みなさんから頂いたタオル・石けん・ハブラシ等支援助物資も届けることができました。募金へのご協力もいつもありがとうございます。みなさんのご理解、ご協力なしには成り立たない活動です。また次回の現地活動も安全に臨めるようにしっかりと準備を進めていきますので引き続きご協力をお願い致します。

ところで梅雨の植物と言えばアジサイが挙げられますがタチアオイと言う植物をご存知でしょうか。草丈が大きいもので2メートルほど育ち、梅雨に入ると頃真つすぐ伸びた茎の下方から開花し段々と上に向かって開花させ、梅雨明けの頃に天辺のつぼみを開かせる別名ツユアオイとも呼ばれています。季節を知る手がかりは沢山ありますね。

旬の食物でしっかりと栄養を摂り今年の夏も乗り切りましょう。なんでも食べられる歯を守るためには、毎日のハミガキが重要です。ハブラシは当院おススメの「プロスペックコンパクトスリム」をお選びください。柔らかくコシがあり歯垢の除去に優れています。定期的な歯科検診も併せて歯と口の健康を守りましょう。

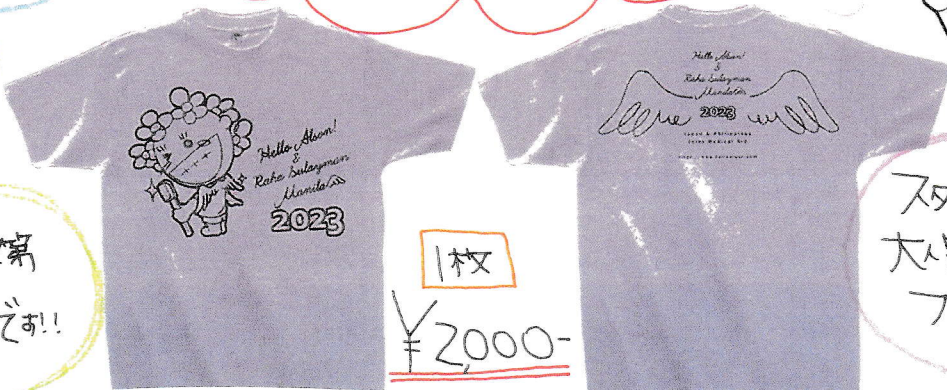
(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



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、

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。皆さんのご協力をよろしく願います。

2023年 ハロアルTシャツ 販売中!!



1枚 ¥2000-

スタッフにも大人気の羽のプリント

売上金は全て「ハロアル」フィリピン医療を支える会へ寄付させていただきます。

今年のテーマは「翼」

バックプリントの羽がとってもかわいい♡

是非ご購入下さい☆



歯科衛生士 北島紗希 記念すべき10回目の活動！



「ファイルピンに 行ってきました！」

10回目となるファイルピン現地活動に行ってきました！新型コロナウイルス感染症の蔓延により、もどかしい思いも沢山経験した中、3年ぶりとなる久しぶりの活動でした。

今回は参加者の人数制限もあり、高校生も数名という今まで規模とは異なる人数での活動でしたが、それでも活動内容は濃く以前と遜色ない活動を行うことができました。私は例年通り技工ブースに携わらせて頂きました。私達が今回訪れた地域では入れ歯を作るのに6000ペソ程かかるそうです。この地域では日給約500ペソ程だそうなのでなかなか入れ歯を作ることができません。入れ歯を作った方の中には「ずっと歯がなくて困っていたから泣くほど嬉しい」と話して下さる方もいらっしゃいました。細かい活動報告は後日また壁新聞を製作いたしますので、そちらも読んで頂けると幸いです。

私も早いもので今回で10回の参加となりました。この活動が行えるのもみなさまの

ご協力のおかげです。ありがとうございます。次の活動は半年後の2月です。あつという間ですが、みなさままたご協力の程よろしくお願い致します！



こちらから患者様を
作ったための型取り
しますねー☆



型取り中...

歯着さんも一緒に
ポーズ☆

(歯科衛生士
北島 紗希)



現地活動を終えた北島に...

ヒーローインタビュー



編集長：今回の活動で一番思い出に残っていることは何ですか？

北島：乾季の2月とは別物の暑さで湿度も高く、機材の不具合などが多々あったことですね。

編：10回の参加。沢山の経験があったかと思えます。初めてファイルピンに行った時と現在の役割などの違いを教えてください。

北島：初めての参加の時は、一、衛生士として参加しただけでしたが年数を重ねるごとに「せきぐち歯科のスタッフ」としての役割が増えていきました。

編：今回初めて一人で病院を代表して現地に行くことになりましたが、何か思うことはありましたか？

北島：3年ぶりの現地活動で機材の準備などに不備がないかなどにかく不安でした。そして日本から持っていく機材が一人で運ぶにはとにかく重い。(笑)

編：来年の活動は半年後ですが、今回の活動を通して意気込みなどあれば教えてください。

北島：無事に活動を終えて安心しました。次回までの準備期間も短いですが、また全員が無事に活動を終えて帰ってこれるよう万全な準備をしていきたいと思えます。

編：最後に読者の皆様にお伝えしたいことなどありますか？

北島：いつも応援してくれる患者さん、物資を送ってくださる皆様のご協力があつてこの活動ができています。

引き続きタオル・歯ブラシ・石鹸・文房具などの物資のご協力をお願い致します。壁新聞を現在作成中ですので楽しみにしててください☆

以上、北島のヒーローインタビューでした！



子育て歯っぴースマイル☆

「その隙間を守りましょう～保隙装置の必要性～」

乳歯には、永久歯が正しい位置に生えてくるサポートをするという大切な役割があります。乳歯があることで、永久歯が正常に生えてくるための十分なスペースを確保しておけるのです。その乳歯を何らかの理由で生え変わり時期より早期に失ってしまうと、支えを失った隣の歯がずれてきたり倒れてきたりして、本来永久歯が生えてくるはずの場所が狭くなってしまい、その状態のまま永久歯が出てくると、正常に生えることができず、歯並びに影響します。

そこで役立つのが保隙装置です。保隙装置とは、乳歯を失った場合でも永久歯が生えてくるのに必要なスペースを確保する装置のことで、乳歯が無くなって出来た空間に隣の歯がずれてくると防ぐ役割を果たします。つまり、保隙装置を使うと、乳歯が無くなって永久歯が正しい位置にまっすぐ生えてくるように誘導することが出来るというわけです。やむを得ず乳歯を失ってしまった場合には、このように保隙装置を使って永久歯の歯並びが悪くなることを避けなければなりません。

当院では、「バンドループ」という保隙装置を

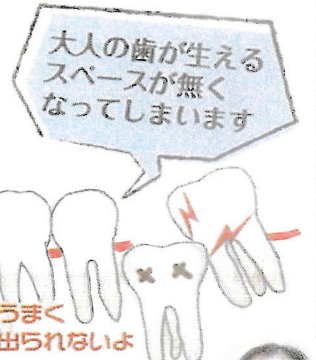
使用しています。無くなってしまった歯の隣の歯に太いワイヤーが付いたバンドという装置を入れます。このワイヤーで歯を支えることによって、スペースに歯が倒れ込むのを防ぐのです。このようにして確保した場所に永久歯が正常に生えてきたらバンドループは取り外します。

また保隙装置をつけている間は、いつもより丁寧に仕上げ磨きをしてあげましょう。その際に、保隙装置がきちんとついているかなどもあわせてチェックすると良いでしょう。

永久歯が生えてきたら装置は外します☆



バンドループ



(歯科衛生士 黒川 淳子)



「恥ずかしい」がセスの口ぐせ!
 皆さん!! せ、ちゃんに「あーくさん」
 話しかけて下さいね☆

(歯科助手 藤田 プリンセス)



皆さん、こんにちは。この病院で働き始めて最初の日のことをお話しします。
 本日に緊張していて恥ずかしがり屋で、日本語が間違っているとと言われるかもしれないので話すのが怖かったです。でも今は、私はここに来て1年になります。スタッフの皆は私がフィリピン人なのにも関わらず特別な存在だとは思ってないように、とても親切にしてくれます。今でも仕事でたくさんのお話を教えてくれます。
 フィリピンで仕事をしていた時は短期の仕事しかなく、長く働けることだけを夢見ていたが、今では夢を見ていた以上に長く働くことができ、みんなとも仲良く働いています。院長先生はじめ、スタッフの皆が私の事を家族の様に受け入れてくれて本当に嬉しいです。

「二年」



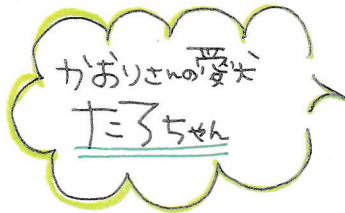
♪ 楽しい歯話♪

『犬歯』

歯には、切歯・側切歯・犬歯・小臼歯・大臼歯という名前があります。私の家には犬がいますが、犬の歯を見ていてふと「なんで犬歯っていうんだろ？？」と今更ながら思いました。

犬歯はとがった形をしています。この形は本来、食べ物を切り裂いたりする事が目的です。そして、歯の頭の部分に関しても歯根部分に関しても、すべての歯の中で最も長く、また頑丈な作りをしているため、他の歯が抜けてしまっても、通常一番最後まで長持ちする歯です。このように犬歯は頑丈で、他の歯と比べ、強い力にも耐えられる構造となっているため、噛む運動、特に顎を横方向に動かす際に、他の歯に異常な力がかからないように力を受け止めて、他の歯を保護する役割がある重要な歯です。犬の犬歯が特徴的に発達しているのが「犬歯」と呼ばれるようになったようですが、もうひとつ諸説があるようです。「鋭い歯」という事ならば、虎でも熊でもそれに猫にもありますし、猫は猛獣の種類のひとつではあります。普段は「猫をかぶって」いるため、

日本人の猫に対するイメージは基本的にはやさしくて愛嬌のある動物というものです。一方の「犬」は、昨今では服を着せられたりして可愛いイメージもありますが、元々日本犬は狩りに同行するような勇ましい犬で、日本人の犬に対するイメージは狼につながる恐ろしいものです。そうであるからこそ、人は犬を泥棒よけなどの警護用に飼いならしたのです。猫は鼠を取ることはあっても泥棒よけには飼う人はいません。それが犬と猫の差です。猟に同行した時の獲物にかぶりつくその牙が「犬歯」のもとになったともいわれているそうです。



(歯科衛生士 小柳 かおり)



有美子の健康 歯いっ！どーぞ！

フライピピン

料理の特徴

7月は梅雨が明け、一気に夏らしさが増す月です。昨日まで涼しかったかと思えば急に夏本番の暑さになることもあり、体が驚いてしまうこともあるでしょう。先月号にも書きましたが、熱中症対策などに気を付けながら、夏を迎える準備をすることが必要です。

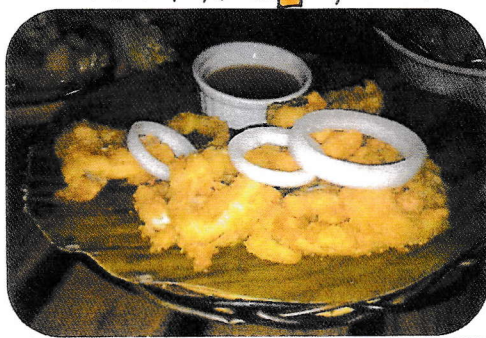
さて、先月は無事にフライピピン現地にて医療ボランティア活動を約3年ぶりに実施することができました。皆さまからの温かい支援のおかげで成り立っているこの活動、たくさんのご協力をありがとうございました。院長の院長をはじめ、当院衛生士の北島が無事に帰国できたことにホッと胸を撫でおろしました。フライピピンは一年を通じてあまり気候の変化がない熱帯モンスーン気候。6月5-11月は雨期にあたり、突然のスコールも多い中での活動。蒸し暑さでも大変だったと思います。そこでふと気がつたこと。年間を通じて暑い国フライピンの料理にはどのような特徴があるのだろうか？

う。暑い国ではカロリーを必要とするせいでしょうか。また、炒め物や揚げ物が多い理由には、炒めてフライにすると保存期間が長くなるからとも言われています。甘酸っぱい味付けも多いのは、やはり暑い国フライピンならではの特徴でしょうか。甘い物、甘酸っぱい物、揚げ物：危険な誘惑の匂いがしますね(笑)

フライピピンについて知りたいこと、気になること、当院スタッフのセスさんやちゃんに気軽に聞いてください。何でも教えてください！

フライピピン料理は、基本的にどの料理にも砂糖を入れることがあり甘い味付けが多いところがあるのだろうか？

カラマレス CALAMARES



(歯科助手 渡邊 有美子)



MANA	葉太郎と花	ご親切に感謝	チューリップ	小さな感謝の習慣	グリーンパール那須	頑張ろう日本!	Nasunocafe joynas
侑空 & 青空	祥吾	平成3年度黒磯高校3年3組	祝20周年いつもありがとうございます	Y・S	株式会社 アマガイ	笑顔	仲よし夫婦♡
(医)弘徳会	ひたすら日々感謝です	和多志	7957 & 8767	えりちゃん大好き!	トニーズC224	トニーズ224	那須拓陽高校陸上部



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



『ホワイトニングとパウダーフロー
メンテナンスの違いは?』

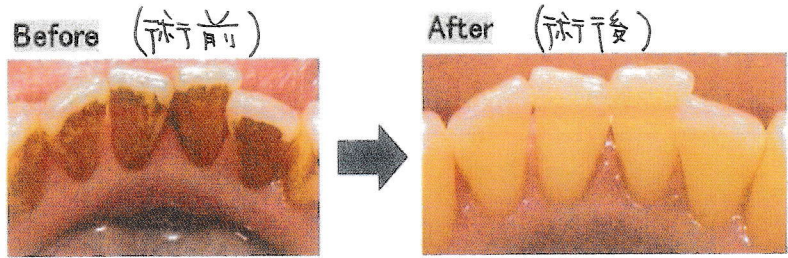
今年4月から当院で導入した「パウダーフローメンテナンス」。この施術を体験された患者さんからは、「歯がツルツルになった」「気になっていた汚れが落ちた」「また今回も行きたい」などかなりの好評をいただいておりますこと、誠にありがとうございます。

診療室の壁に張り出されてあるこのパウダーフローメンテナンスを初めて目にした患者さんの多くが、『これはホワイトニングですか?』と質問されます。この施術はホワイトニングではありません。そこで、その違いについてお話をさせていただきます。

ホワイトニングとは、薬剤を歯面に塗って漂白をすることです。日常生活の中でも布巾や食器が黄ばんでいけば漂白剤を使用して白くすると思います。これがいわゆる歯のホワイトニングです。ホワイトニングは、やりすぎてしまうと歯の神経を刺激してしまい、知覚過敏症を引き起こす可能性もあり注意が必要です。

違い歯面に付着する歯垢や着色に細かな微粒子パウダーをジェット噴射させ、歯面の汚れをしつかり落とすのがこのパウダーフローメンテナンスなのです。一度に大量の付着物が除去されるので施術後の口腔内はとてもクリアになります。そして歯にもダメージを与えません。気になる方はぜひお試しください。

写真のような着色汚れがある場合は「パウダーフローメンテナンス」がオススメです



(歯科衛生士 菊地久美子)



歯っとして...Q!

「知覚過敏の日」

歯の健康の為に知覚過敏の改善に取り組んでいる「シュミテクト」でお馴染みの製薬会社が制定した「知覚過敏の日」。この日が「な(7)つ(2)ご(5)おり」と読む語呂合わせから「かき氷の日」になっており、冷たいものに歯の痛みを感じたら知覚過敏対策を、との想いで日付が決まったとされています。

歯がしみるのは、歯の中にある神経が刺激に反応するからです。通常、象牙質はエナメル質に覆われていますが、それが何らかの原因で表面に露出してしまい、刺激を受けると象牙細管を通じてその刺激が神経に直接伝わってしまいます。この瞬間に「しみる」痛みが生じるのです。

では、なぜ象牙質が露出してしまうのでしょうか。その原因の多くは日常生活に潜んでいます。「間違った歯磨き」、「歯ぎしりや食いしばり」などによってエナメル質が削れてしまう。「歯周病」などにより歯肉がやせてしまうなどが挙げられます。

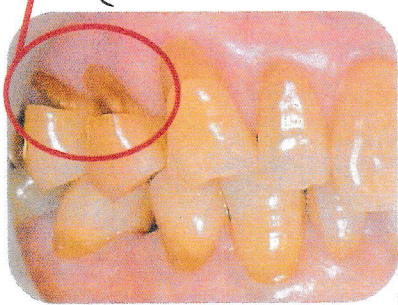
知覚過敏は誰しにも起こりうる症状です。硬い歯

ブラシをお使いの方、食いしばりながら仕事をされている方、改善するためには歯科医院でのアドバイスが重要です。歯磨きの仕方や道具を見直すことでも予防することができます。その為には日々の正しい口腔内ケアと定期的な歯科検診を忘れずに行いましょう。

くさび状欠損

と言います!!

「最近しみるようになったら、いつでもおしゃって下さい。お口の中をチェックさせて頂きます!!」



(歯科衛生士 藤田 友希子)



仁菜ちゃん & 明ちゃん	Nika!!!	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	麵屋たか	さよ子
みっちゃん717	カットハウス なみき	CIELO BLU	ウリウリ	No.899	フィリピンの子供達に笑顔を	つけ麵 竹風 No.6039



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♡

京都府 T.Y様



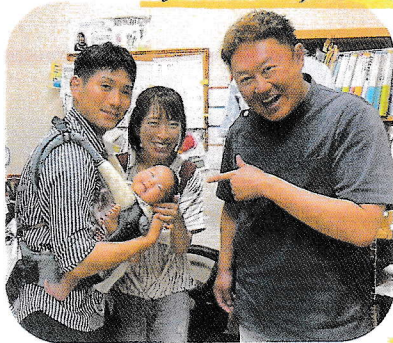
私達の医院には全国各地から、
 毎日のように郵送や宅急便など
 で、物資が届いております。
 今月も、皆様から頂いた物資を
 ご紹介したいと思います。

定期的にハブラシを
 送って下さるT.Y様
 いつもありがとうございます♡

T.Y様のように定期的に物資を送って下さっている方々の
 おかげで私達の活動が成り立っています。本当にありがとうございます！



皆さん!! 当院で働いていた歯技士の
 池田がママになりました♡
 3か月の女の子のママですよー!!!



おめでとう♡
 とってもカワイイ♡
 赤ちゃんと素敵な
 旦那さんを連れて
 遊びに来てくれました♡

6月18日に大阪で行われた、
 NPO法人日本歯科放射線学会
 の主催による『歯科用CBCT
 認定講習会』を修了しました。



院長が「日本大学薬学部
 歯科放射線学講座」に
 在学中、大変お世話に
 なった「新井教授」と
 一緒に📷



カレンダー



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



お知らせ

6日(木) セミナーに参加のため休診となります。
 そのため、5日(水)が午前中診療となります。

15日(土) 午前中のみ診療となります。

只今、壁新聞を作製中です📢

皆さん楽しみにして下さいな☆



超高齢社会に向けて「お悩み相談室」

「お悩み相談室」

質問

「一人暮らしをしている母が生活しやすいように自宅をリフォームしようと考えているのですが、介護保険を利用した住宅改修について教えてください。」

答え

要介護認定を受けた方が、「自宅」で最高20万円までを介護保険として使えます。具体的には、廊下、玄関、階段、トイレ、浴室などへの手すりの設置、段差の解消、ノブのあるドアから引き戸への取替え、車椅子の方が玄関から出入りしやすくなるために玄関前の段差をスロープにする、和式便器から洋式便器への取替え、などがあります。あくまでも20万円までに対する工事にしか保険料は適応されません。(20万限度まで使った場合、本人負担は2万円ということになります。)

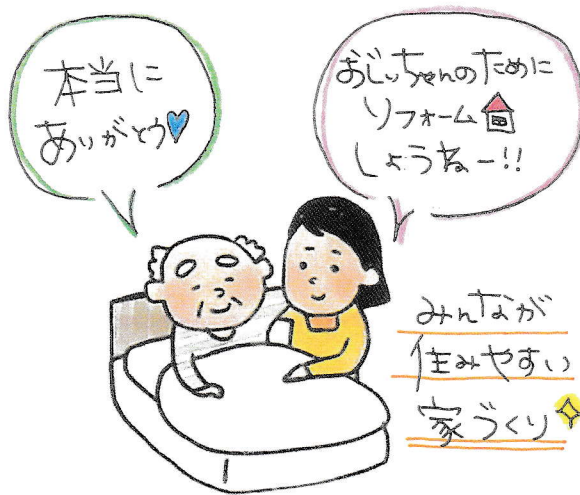
ですから、住宅改修を行う場合は、改修を必要とするご本人の自立した移動を実現するため、どこにどの程度の改修を行うべきか、よく見極めなくてはなりません。また、改修を受ける際は、工事前の写真、工事予定の見取り図、費用の見積書、申請書、理由書等、さまざまな書類を用意し、役所の介護

保険課給付係へ申請します。

今、仮に要介護1の認定を受けており、最高額の20万まで住宅改修を行っても、その後3段階介護度が進めばもう一度20万までの改修が認められます。

また、改修の度に20万まで使いつける必要もなく、今回10万ですんだ、という場合は、残り10万を後日また必要になった際使うことも可能です。

まずは、担当のケアマネジャーに相談することをお勧めします。必要な改修場所や申請の流れ、優良な住宅改修業者等アドバイスしてくれると思います。



(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。



院長手記

「活動報告」感謝を込めて

3年ぶりにスラムに立った。

6月のスクールとむせ返る暑さ、そして汚泥とゴミ山が放つ臭気は不思議と懐かしさを感じ、これから始まる活動へ胸が高鳴る思いがした。詳細は是非「活動報告書」を読んで頂きたいが、無事に活動を終えることができたのもずっとこの活動を支えて下さった皆さんの優しさにご理解のお陰だ。本当に心から感謝申し上げます。

今回は現状を鑑み人数制限を設けたが、全国から同じ思いを持った「同志」の存在、そして諸事情により参加はできなくてもいつも心を寄せてくれる「仲間」の存在は様々な困難に出会おうともそれを必ず乗り越えられると自分を奮い立たせる何よりの原動力となった。

私は18年前に初めてフィリピンのスラムを訪れ、貧困の為だった1本の歯ブラシさえも買えず日本では治せる歯であっても痛みを取るために「抜歯」をせざるを得ない患者にであった。彼女の名はシェービーさん(当時32歳) 私と同世代だった。

私は上の前歯2本、奥歯1本を抜歯した。彼女は血の付いたガーゼを噛みながら涙目で私に「サラマップ・サラマップ」(ありがとう・ありがとう)と何度も言った。

その笑顔は本当に心から感謝をしているものではあったが何故か私の心は達成感や充実感に満たされず、ただどこか虚しさだけが残った。貧困はこの世界に生きる全ての人間が背負うべき問題だ。

18年前の初めての活動



シイビーと院長

2023年の活動



院長になつて15年!!

私は偶然にも世界でたった10%しかない物質的豊かな国「日本」に生まれ、そして私を大切に育ててくれた親の元に偶然に生まれ人生を歩むことができた。しかし、これを「運命」という言葉だけで素通りしていいのだろうか。

もし私が、あなたが、そして豊かな国の人間たちが、このまま何もしなければ決して未来は何も変わらないだろう。

私が18年前感じたあの虚無感。それは今まで情報や知識として知っていた「貧困」という現実に対し、対岸の火事のように見て見ぬふりをしていた自分への怒りだった。

しかし、私にはこの壮大な人類の問題を解決できる力も術もない。そんな時、このハローアルソンが発足された。

そして15年前初めて団長に任命された時に今回訪れたゴミの街「パヤタス」で広大なゴミ山を見ながら思った。私には世界中の人々を救うことができなくても、歯科医師としてボランティアの神様が導いてくれた目の前の患者さんの為に自分のできることをしよう。たった1本の治療かもしれ

18年前の林会長



2023年の活動は歯科医師と息子を共に



ない。たった1本の歯ブラシかもしれない。しかし、この活動に参加して下さる皆さん、この活動を支援して下さいる皆さんの思いを決して裏切らない生き方をしよう。その時会長林春二先生が私におっしゃった。「ボランティアは自分を映す鏡です。社会的に弱者とされ、苦しんでいる人に手を差し伸べると実は自分自身が手を差し伸べられて生きていることに気づくでしょう。」

今、人類は岐路に立たされている。環境、食糧、資源、そして戦争…。同じ星に生まれ、同じ尊い命を持ちながら、一部の人間たちによる我欲と保身を優先する価値観に多くの痛みと悲しみの歴史を繰り返している。

私たちが人間はいつまでこのような愚かな行為を続けていくのだろうか。

私たち人間には共に支え合いながら生きる「共生社会」の実現などは夢物語なのだろうか。

私は決してそう思わない。なぜなら私はその答え、そのやり方を知っているからだ。それは何か。

私はそれを皆さんからこの18年間ずつ

と学ばせて頂いてきた。

私の医院に来られるとき、沢山の方が歯ブラシをカバンに入れ、タオルを車に積んで来院して下さる。時にはご家族、職場、ご友人たちと何気ない会話の中でこの活動を話して下さるだろう。その他、石鹸を見ればスラムの子供を思い出し、子供や孫の使わない鉛筆を見れば学校に通うことができないスカベンジャーの子供たちを思い出してきているに違いない。その時、皆さんは彼らに思いを寄せ、自分の利益や名誉のためではなく、名も知れない「誰か」の幸せだけを願い、祈り、行動して下さいるのではないだろうか。

そう、この思いや言動こそが世界を一つにするたった一つの薬だ。その薬を私たちは人間の最も尊い心、「愛」と呼ぶ。この相手を思う「愛」こそが殺伐とした世の中を救う唯一の方法だと思ふ。

しかし「愛」は時としてとても勇氣や犠牲さえ必要とする。

だからこそ勇氣のない私には仲間が必要であり、皆さんという支えが必要だと心から思う。今回出会った18歳の男の子の涙が忘れられない。私のような未熟な者に「先生のような歯医者になりたい」と言った孤島に住む少女の笑顔が忘れられない。皆さん。私が無事活動できるのも皆さんのお力のお陰です。

本当に、本当にありがとうございます。

来年2月、いよいよ全ての制限を解除した現地活動が復活します。これからも是非ご協力、ご支援のほどよろしくお願いいたします。

皆さんの「愛」に心から感謝申し上げます。