

協賛お礼カード
ごさいます😊

皆さん、お世話になりました。みよ

No.277



皆様からの協賛をお待ちしています♡♡♡



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。桜の開花に合わせて春の扉が開かれ、満開で一気に待ち望んでいた麗らかな春が始まるようです。だんだん短くなりつつある春を満喫しましょう。

新年度が始まり、環境の変化や季節の変わり目により思いがけず体調を崩していないでしょうか。体調不良により本来の能力が発揮できなかったり、お楽しみも制限しなければならなかったりとしたならば勿体ないと思いませんか。日頃の健康問題は、生涯に関わる大きなテーマとなり年を増すごとに重くなつて参りました。塩分に気を付けた食事、適度な運動、さんざん耳に入つて重々承知はしていても、美味しいものには塩分も糖分も油分もたっぷり、運動も続かない。もしかしたら新年の目標にしてまだ始められていなかったりするのかもしれない。自分にとっていい方法で、自分のペースで健康づくりを行いましょ。

口から始まる食べる行為は、良く噛んで消化を助ける事、良く噛むことで消化を助ける唾液の分泌を増やしてくれまます。噛めない消化に負担がかかり、噛まなくともよい柔らかいものばかり食べるようになり、食事に偏りが起こります。全身の健康を考えると、口の中の健康を保つ事はとても大切です。毎日のハミガキは、虫歯、歯周病を予防し口の中を健康に保つ重要な健康習慣です。当院おススメのハブラシ「プロスペックコンパクトスリム」は柔らかくコシがあり歯肉のマッサージにも優れています。定期的な歯科検診も併せて健康なお口を保ちましょ。

(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。
皆さんの協力をよろしくお願いします。

いゝ歯の学校



『定期的な歯ブラシの交換を!』
何ヶ月も同じ歯ブラシをお
使いの方、いらつしやいませ
んか?

毎日使用する歯ブラシ、毛
先が広がつてしまつとしつか
りと歯の汚れを落とせません。
また毛先が広がつていなくて
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
しつかり磨くことができませ
ん。しかも、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。その結果、かぜや
インフルエンザ等の感染症に
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
なつてきます。

これらの雑菌から自分の身
を守る為には、歯を磨いた後
はしつ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
ことをお勧めします。
お口の健康はお身体全体に繋
がります。お身体の健康はお
口の中の状態でも左右されま
す。当院推奨の歯肉磨きを、
そして当院お勧めの、患者さ
ん皆さんのお口に合った「プロ
ソフト」の歯ブラシでぜひ
行つて頂きたいと思ひます。



(歯科衛生士 菊地久美子)





子育て歯っぴースマイル☆



「子供の口臭と口呼吸」

口臭は誰でも気になる事ですが、お子さんのお口の臭いを心配される親御さんから相談されることも多くあります。

朝起きた時や空腹時、また緊張している時に気になる生理的口臭と治療が必要な病的口臭がありますが、子供の口臭の原因は1.歯磨きが不十分2.虫歯がある3.口呼吸をしている4.鼻づまりがある5.ウイルス性の風邪6.ストレスによる機能低下などがあげられます。歯磨きや、虫歯が原因の場合は、お家の方の仕上げ磨きと早期の治療が必要です。鼻詰まりや口呼吸が原因と考えられる時には耳鼻科やへの受診もお勧めします。また、体調をみて、内科への受診が必要な場合もあります。

今回注目したいのは、口呼吸との関連性です。慢性的に鼻づまりがあれば、おのずと口呼吸になりますし、また口の周り

の筋肉が弱いといつもおくちをポカンと開けた状態になりお口の中が乾燥します。乾燥するとお口のなかの細菌が増え虫歯になり易かったり、歯肉が腫れたりし口臭の原因のひとつになります。また、歯並びや顔の輪郭にも影響しますので、乳児期から口周りの筋肉を十分鍛え、鼻呼吸を意識することも大切です。寝ている間の口呼吸が気になるようなら、市販の専用テープなどの利用も検討してみるのもいいですね。お子さんの口臭に気づくのはほとんどの場合、親御さんですが口臭はデリケートな問題です。お子さんとのコミュニケーションを念頭に改善策を見つけて下さい。セルフケアで改善されない、心配な事がある…というときは是非ご相談下さい。

(歯科衛生士 小柳かおり)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



「良い歯の日」

4月18日は「良い歯の日」です。1993年(平成5年)に公益社団法人・日本歯科医師会が制定。歯科保健の啓発活動を目的としており、「よ(4)い(1)歯(8)」の語呂合せを元に、この日に決定しました。この活動は、1989年(平成元年)より厚生労働省とともにやってきた「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020(はちまるにいます)運動」の一環として実施されております。

さて、皆さんが思う「良い歯」とはどのような歯でしょうか。

- * 虫歯のない歯
 - * 歯周病が進行していない歯
 - * 見た目がきれいな歯
 - * 噛み合わせに問題がない歯
- と言ったところでしょうか

また、良い歯でしっかり噛むことで脳の働きが良くなると言われています。その理由として、まず顎の筋肉が、繰り返し収縮したり、弛緩したりすることで、脳の血液循環が促進され、代謝が活発になります。数回噛んで、

すぐ飲み込むような食べ方は、胃腸にも良くありませんし、脳も刺激しません。食べ物の硬軟に関わらず、しっかりと何回も噛むことが大切です。

しっかりと噛むと、脳への効果として・集中力、注意力が高まる・認知症の予防・記憶力の低下防止・脳細胞の発達に良い影響をあたえると言われております。

良く噛んで食事をするためには、よく噛める健康な歯を維持していかなければなりません。何らかの症状がある場合、身体からのサインになりますので、サインを無視して放置しておくのは、あとから後悔する事にもなりかねません。お口の中に自覚症状を感じたときはかなり症状が進んでいる可能性があります。早期発見、早期治療は健康を維持するために大変重要です。いつまでも美味しく、そして楽しく食事を摂るためにお口の健康を保っていきましょう。

(歯科衛生士 黒川淳子)



有美子の健康 歯いっ！どーぞ！

「睡眠時間」

入学や就職、引越など、いろいろと環境の変化が多いこの時期。まだまだ1日の寒暖差も大きいことから、体調を崩しやすい時期でもあります。栄養を摂り、しっかりと睡眠時間を確保することが重要です。「日本人の睡眠時間が世界的にもっとも短い」と、近年ニュースやあらゆる媒体で目にすることが多いと思います。短い睡眠時間はさまざまな疾病リスクや総死亡率と関連するといいますが、なぜ睡眠時間は短いのに日本は長寿国なのか…。それは、人間の健康は「睡眠」だけで決まるのではないということ。栄養や運動といった生活習慣や、収入や医療制度、社会保障といった社会的要因も関わっているように。治安や戦争の有無、自然災害など他の要因も含め、日本は国際的にもかなり恵まれているといふことが考えられています。しかし、長寿＝幸福とは、必ずしも一致しません。今回調べるにあたって

「ウエルビーイング」という言葉を知りました。この言葉は「状態、心身共に満たされた状態」を表す概念で、幸福度と類似した概念だそう。国連の「世界幸福度調査」によると、幸福度において日本は137カ国中47位。睡眠時間のようにはワーストではないにせよ、社会経済規模に比べて低い。日本人のウエルビーイングの低さは、短い睡眠時間も影響しているかもしれないという事。日本の労働時間は年々減少しているとはいえ「サービスマン」という統計に表れない労働時間もあり、実質日本人の労働時間は短くなっていないようです。今すぐに改善できることではない気はしますが、「自分の身体は自分で守るしかない」という概念も常に持っていたいものです。皆さんは十分な睡眠、とれていますか？

(歯科助手 渡邊有美子)



楽しい歯話♪

「舌の健康セルフチェック」

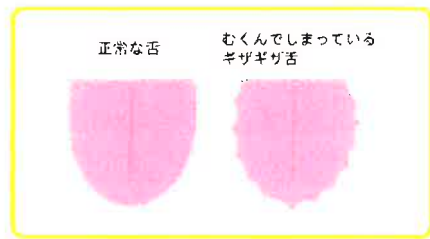
粘膜で覆われ多くの血管が集まる「舌」は、血液や体液の状態が反映されやすい部位。そのため、体質や内臓の様子を映し出す「鏡」ともいわれます。舌を観察し、セルフチェックすることで、自身の健康状態をいち早く把握することができます。

- 1, 舌の形や厚み・大きさ
体の水分量をチェック。むくみが強い場合は、舌の輪郭にポコポコとした歯形がつきます。
- 2, 舌苔の色
舌苔（ぜったい）は舌についた垢です。正常はきれいな白色をしています。体調が悪いときは黄色や褐色・灰色などに変化します。また、舌苔の量が多すぎないか・まだら模様になっていないかなどもチェックしましょう。
- 3, 舌の色
正常な舌は、淡い赤色かピンク色をしています。体が冷えているときや、栄養が足りていないとき・疲れているときは白っぽく変化し

ます。逆に体が火照っている・水分量が足りないなどのときは赤みが強くなります。その他にも、舌の表面が割れている→水分不足。舌の色が紫色→高脂質・高血圧。舌そのものが白い→胃弱、身体の冷えなどがわかります。

歯を磨く際、これらを参考に鏡の前でセルフチェックをしてみてください。ただ、自己分析は時に間違った判断をしてしまうこともあります。迷ったりわからないときはいつでも私たちにご相談ください。

Self check



(歯科衛生士 藤田友希子)

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	仲良し夫婦♡
(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

プリンセスの歯ロー フィリピン

「ハローアルソン・フィリピンアクティビティ発表の集い」

2024年3月23日 この活動は長野で開催され、フィリピンでおこなわれているボランティアの報告がなされました。

ボランティアに参加した中学生や高校生たちは、このボランティアで学んだことや経験したこと、目の当たりにしたことを吸収し一段と成長していました。

彼らは、自分が助けたフィリピン人の笑顔を忘れていませんでした。そして、彼らが発表している中で言っていた数多くの「ありがとう」という言葉が今でも心に残っています。

作ったポスターもここで紹介し、ボランティアの活動報告集も作られました。

ボランティアにこのようなイベントがあり、

このようなイベントに参加するのは初めてだったのでよい経験になりました。無事に終わることができました。



(歯科助手 藤田 プリンセス)



「噛み合わせって？」

歯科において噛み合わせというのはとても重要です。噛み合わせが悪い事によって虫歯や歯周病、顎関節症病、顔の表情のゆがみ、頭痛や肩こりの原因になったり自律神経にも影響する可能性があります。理想的な噛み合わせとされる条件としては、

- 1.前歯の状態が、口を閉じた時、下の歯が上の歯より内側にくる
- 2.上の歯と下の歯それぞれの前歯が、中心(正中線)にそろっている
- 3.上下の歯列がどちらもアーチ状で綺麗な形を維持している
- 4.口を容易に閉じることができる
- 5.下の前歯2本が最も小さい。上の前歯2本が最も大きい
- 6.奥歯は、上下の歯が相互に噛み合っている状態
- 7.噛みしめたとき、前歯の上下の歯の隙間は5mm以下などがあります。

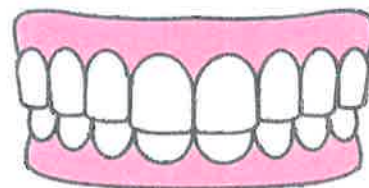
しかし、歯並びや骨格、歯の大きさや形などは人それぞれで、この条件が完璧に当ては

まる方はそれ程多くないのではないのでしょうか。

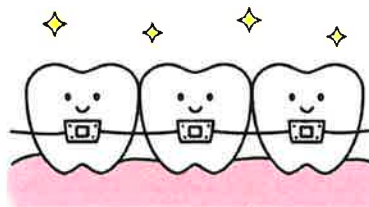
歯並びが原因であれば矯正治療が有効であったり、補綴物と呼ばれる差し歯や詰め物、義歯などの人工物が原因であれば噛み合わせの高さを調整します。また、顎が開けにくかったり痛みがある場合はプレートを用いて治療する場合があります。状態によって治療方法も様々です。

おかしいな?と思う事があればご相談ください!

理想的!



矯正♡



(歯科衛生士 北島 紗希)



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
みっちゃま717	カットハウス なみき	CIELOBLU	ウリウリ	No.899	フィリピンの子供達に笑顔を	つけ麺 竹風 No. 6039

ボランティア インフォメーション

♡ 歯あとみるストーリー ♡



(株) コスモス ホテル
マネジメント様
大きな箱を "21箱"
送って下さいました
1箱に2000本入っており

合計で"4万2000本"寄付して下さりました!

現地活動の際に多くの人々の手にハブラシが
渡り、スラムの人々を笑顔におこすことができます!



黒石幾小学校様
授業の一環として
行っており、黒磯中
学校・黒磯高校・

くるるにお声を掛け、十協同に集めて下さり
ました! 本当にありがとうございます!

こうした皆さまのご協力ののおかげで"沢山の
物資を現地の人々へ届けることができます!"

いつもご協力
ありがとうございます



映画 スタッフの
皆様
先日、せきぐち
歯科医院で

映画の撮影が行われました!!
映画のスタッフの皆様から沢山の
物資を寄付して下さりました
ありがとうございます! 皆さまに支えられ、
現地活動を行うことができます!

映画撮影の
様子です!



ハローアルソン・フィリピンアクティビティ発表の集い

コロナ前まで毎年行われていた報告会が、4年ぶりに
長野県御代田町で行われました!
その報告会にスタッフ一同で行って来ました!!



詳細は来月号で!

(受付 大森 七海)



歯科助手の「人見さん」が退職しました。



長き(3年ばかり)歯科助手として勤務された人見さんが退職しました。お子さんがサッカーの特待生で佐野日大高校へ進学するため3年間、転居することになりました。今までありがとうございました!

さみしいけれど、応援しています。



別れがなれば、出会いもあります



ボランティア活動中です!



皆さん、こんにちは。
4月よりせきぐち歯科医院にて働くこととなりました。「渡邊愛人(わたなべまなと)」と申します。前職は長い間、高校の教員を勤めておりましたが、改めて人生の節目である50歳を機に教員人生を引退いたしました。
当院の院長とは高校の同級生であります。
また、ボランティアにおいては12回ほど参加させてもらったりしています。現地には12回ほど参加させてもらったりしています。フライピンの現地活動においての係分担任は写真班として活動風景を皆さんに報告させてもらっています。フライピンボランティアについては今まで以上の役割を担っていくものと考えます。
趣味は釣りとゴルフ、好きな食べ物は鶏の唐揚げやお寿司、お肉・・・といったところです。生年月日は、昭和49年1月26日生まれ、みずがめ座となり、独身です。どうぞ皆さま今後ともよろしく願います。

新しいスタッフが入りました!

超高齢社会に向けて お悩み相談室

「介護への抵抗?」

認知症介護の業界では、「介護への抵抗」「大声を出す」「暴力・暴言」といった言葉が平気で使われ、認知症の人における「問題行動」としてとらえられることが多いのが現状です。しかし、よく考えてみてほしいのですが、もしあなたが、自分の理解や納得がないままに、他人に衣服を脱がされたり、身体に触られたりしたら、どういう態度に出るでしょうか?きつと「何すんだ!」と怒ったり、不快に思ったり、逃げたり、声を荒げたり、抵抗したり、相手をたたいたりすることでしょう。それって暴力?暴言?あなたに問題がある行動なのでしょうか?

また、そのあなたに他人が「暴力をふるいやがって!」と逆ギレしたら、「悪いのはお前の方だ」と主張するのではないのでしょうか。

一方で、理解や納得があれば、衣服を脱がされても、身体に触られても、抵抗したりはしなないでしょう。積極的に脱いだり自ら触れてきたりするかもしれない。

そもそも「介護への抵抗」という言葉は、介護者は善人で、

認知症高齢者はその善人から善きことを与えられる者という構造から生まれたものです。だから、「あなたのことを思っていてやっているのに、それに歯向かうとは何ごとか!」という発想になってしまうのです。

でも、高齢者が自分のためにもしてもらっていると思っていなければ、「余計なことしやがって!」となるのは当然です。

私たちは、生まれてからしばらくの間は、親にされるがままだと思えます。しかし、その時期を過ぎると、自分の理解や納得がないままに衣服を脱がされたり、身体に触られたりする行為に対しては、「されるがままでないさい」とは教わりません。それに対しては、「抵抗してもよい(正当防衛)」ことになっています。それが私たち社会のルールだと思えます。

ともあれ、認知症高齢者を「介護に抵抗する人」「暴力をふるう人」扱いするのではなく、そこにはもっともな理由があると思考するのが、認知症をよく知る専門職といえるのではないのでしょうか。

(栃木県認知症)

介護指導者

庄司康善



syoji.y.77ka@outlook.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。

今月のカレンダー

4月の予定	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
		〇/〇	〇/〇	休	〇/〇	〇/〇	休
表示の見	7	8	9	10	11	12	13
〇...診療 休...休診 往...往診	〇/1	〇/〇	〇・往	休	〇/〇	〇/〇	〇/〇
講...講演 学...学会 勉...勉強 会	14	15	16	17	18	19	20
	休	〇/〇	〇/〇	休	〇/〇	〇/〇	〇/1
〇/1... 午前のみ	21	22	23	24	25	26	27
	〇/〇	〇/〇	〇・往	休	〇/〇	〇/〇	〇/〇
	28	29	30				
	休	休	〇/〇				
<診療時間>			午 前 9:00 ~ 13:00 午 後 14:30 ~ 19:00 日曜のみ 13:00 まで			<往診日>火曜午後 <休日>水曜日・祝祭日	

4月のお知らせ

壁新聞がリアル!!!

往診を随時受け付けています!!!

2024年
10-アリス・ズビエホフ
木下増刊号!!!
一冊300円+送料可



院長手記

3月23日(土) 長野県御代田町「エコール御代田」にて、「ハロアル・フイリピン医療ボランティア現地活動報告会」が開催されました。

私たちは毎年帰国後、事務局がある長野県御代田町で地域の方々、学校関係者、そして現地活動に参加をしてくれた皆さんのご家族などを招き、「ボランティア報告会」を行っていきます。前日の夜から春の嵐となり長野県は大変な雪となりましたが、今年も多くの方がご来場くださり素晴らしい報告会となりました。

私たちは主に活動を「準備」「活動」「報告」の3つにわけ、特に帰国後の報告会は現地の様子を伝えるだけではなく、参加者の皆さんがどのような感じ、何を思ったのか、それぞれの子の声で皆さんに伝えます。その中でも高校生たちの発表はボランティアによつて様々な事を学び、悩み、そして成長した素晴らしい発表でした。当日、体調不良等により欠席した子もいましたが、ご来場者の中にはこの高校生たちの発表を聞くために毎年多くの方が参加をして下さり、涙を流し、会場にはすすり泣く声さえ聞こえます。

「ボランティアに行く前は何事にも本気になれず毎日をただ過ごしていた。しかし、歯を抜く治療の時泣いている子供の手を握っていると、信じられない

いくらいの力で握り返し、必死に耐えていた。その力の強さがまだ忘れられない。だから私はあの子のためにももつと真剣に生きてみようと思う。」

「保存ブース(虫歯を削って治す)で私と同じ年ぐらいの子が来た。先生が口を開けてと言ってもなかなか開けなかった。その子は前歯が黒く穴が開いているので恥ずかしいと言った。しかし治療が終わり鏡を見せて白く治った歯を見ると、今までとは全く違う笑顔になり、私まで笑顔になった。私はその時人を笑顔にすることって本当に凄いと、自分も将来、人を笑顔にできる仕事をしたいと思った。」

「初めてスラムを訪れた。狭い路地を歩き、今まで経験したことのない臭いに正直驚いた。日本では当たり前に行き食事ができる。しかしここでは私が当たり前前に感じていたことを「夢」と話していた。私は現地でいかに自分が恵まれているかを感じ、私を育ててくれたる両親に感謝をしたい。」

私の娘も今回参加をし、発表をしてくれました。彼女は私が初めて「团长」になった年に生まれた子でした。

その年、現地活動を終え帰国し自宅に帰ると、そこにはスヤスヤと眠るまだ赤ん坊の彼女がいました。私は娘の顔を見ながら素直に幸せを感じていました。しかし、私の頭の片隅には数時間前についた歯ブラシ1本に困窮し、貧困のため学校や病院にも通うことが

できず、日本では治せる歯も大切な歯を沢山抜いてきた光景が消えることなく、愛する娘の顔とスラムの子供たちの姿が私の心を言いようのない気持ちにさせるのです。

私はその時思いました。

この子が今ここにいるのは「運命」でもありそれは「偶然」かもしれない。しかし、あの劣悪な環境で生きている子供たちをそのような言葉で私たちが素通りしてしまつたら未来は決して何も変わらなにだろう。私は我が子の顔を見ながら、何もかもは変えることができるなくても、私自身の何かが変わり人間の本当の豊かな心とは何かを伝えられるようにこれからもこの活動をやり続けよう。そしていつかこの子が高校生になつたとき、父親として、一人の人間として現地で私の姿を見せながら一緒に多くのことを学びたいと思いました。

今回、檀上で発表する娘を見ながら、改めてこのような機会に出会えたことに心から感謝をするとともに父親として少し成長した娘の姿に感動しました。そして彼女は発表の中で、「来年はもつと現地の人を笑顔にできるように頑張りたい」と言っているのを聞きながら、私も更にこの活動を支えてくださる全ての方々に感謝をしこれからも頑張ろうと誓いました。