



貧困に苦しんでいる子供たちを救えるのは皆さんです!



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。遠くに望む積乱雲に夏の勢力をはかり、去年も一昨年暑かった記憶が呼び起こされ変わりゆく日本の夏対策を講じなければなりませんね。熱中症の予防には水分補給が欠かせない事は、みなさんの知るところとなりましたが、その水分の中には糖分がたっぷり含まれてはいませんか。失った塩分補給にとかえって塩分を摂りすぎていませんか。栃木県民は全国的に見てもしょう油味や、みそ味を好む傾向にあり、なんと県民の7割以上が塩分の取りすぎなんだそうです。塩分の取りすぎは生活習慣病のリスクを高める危険因子、健康生活のためにもみなさん“夏こそ減塩”ですよ。

私たちが続けている、ハローアルソン・フィリピボランティア医療活動にいつもご協力いただきありがとうございます。来年度の現地活動に向けて書類の準備、各手続等々進めています。みなさんから頂いた募金、ハブラシ・石けん・タオル等支援助物資も全国各地から集まっています。一年間私たちの活動を心待ちにしているフィリピン・スラムの一人でも多くの方々に支援が届くようどうかこれからもご協力をお願いいたします。ハミガキの正解はむしろ歯・歯周病の原因となる歯垢を除去する事。ハブラシに求められる機能は柔らかく且つコシがある事。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」柔らかさと毛束の多さでコシがあり歯垢の除去に優れています。健やかなお口を保つために定期的な歯科検診も続けて下さいね。

(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、

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。皆さんのご協力をよろしくお願い致します。



いゝ歯の学校

「上の前歯に比べて、下の前歯が虫歯になりやすい理由」

多くの患者さんのお口の中を診させて頂いていると、「この方の虫歯は甘い飲み物が一番の原因かな」「こっちの患者さんは歯の磨き方に問題がありそうだな」という様に、それぞれの患者さんの「違い」に気付く反面、「同じような傾向」も見られることがあります。

⑤再石灰作用：溶けた歯を修復する
このことから、唾液が口の中でいかに頼もしく働いてくれているかがお分かりになるかと思えます。私たちの唾液は、1日に約1リットル、1.5リットルも出ています。そして唾液が出る「唾液腺」というのは、下の前歯の裏側近くにあり、下の前歯が上の前歯より虫歯になりやすい理由です。つまり、下の前歯は常に唾液にさらされていることから、さきほど挙げた唾液の働きのおかげで虫歯になりやすいということなのです。そして、唾液を沢山出すためには「良く噛む」事が大切です!!

- ① 洗浄作用：歯の表面の食べかすを洗い流してくれる
- ② 抗菌作用：プラークをつきにくくする
- ③ 緩衝作用：酸を中和する
- ④ 抗脱灰作用：酸によって歯が溶けるのを防ぐ

唾液の主な働きは
① 洗浄作用：歯の表面の食べかすを洗い流してくれる
② 抗菌作用：プラークをつきにくくする
③ 緩衝作用：酸を中和する
④ 抗脱灰作用：酸によって歯が溶けるのを防ぐ

(歯科衛生士 小柳かおり)



MEGAドンキホーテ	怪盗ちーちゃん	つけ麺 竹風	SHOJI	頭文字K	奈菜・星矢	あずさ・唯	笑顔
ジャン・多美	那須バギーパーク	わか乃	人見	くまさか珠算塾	萌・元・凧	チャッピー	浜のカモメ



「口腔アレルギー症候群」

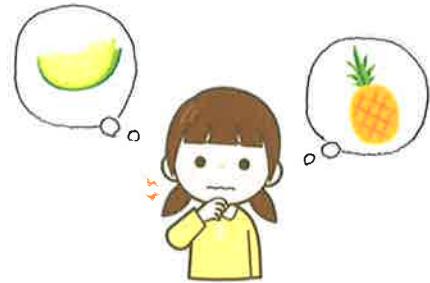
口腔アレルギー症候群とは、生の野菜や果物などを食べると、口腔内にかゆみや腫れなどの症状が起きる食物アレルギーのことを言います。花粉症やラテックスアレルギーの方が特定の野菜や果物を食べたときに症状があらわれることが多いです。これは、特定の食物のタンパク質の構造が、花粉やラテックスの構造と似ているためです。その食物を食べた際に、花粉やラテックスと同様、体が異物と認識してしまい、アレルギー反応を起こします。

花粉に多く触れていると花粉症がひどくなります。反対に、カバノキ科（シラカンバ、ハンノキ）、イネ科（カモガヤ、オオアワガエリ）、キク科（ヨモギ、ブタクサ）、ヒノキ科（スギ、ヒノキ）などの花粉との接触を減らすことは、口腔アレルギー症候群の発症予防にも有効と言えます。

治療の原則は、原因となる食品を食べないことです。口腔アレルギーを起こす主な食物

はトマト、リンゴ、モモ、サクランボ、スイカ、メロン、オレンジ、セロリ、キウイフルーツ、クルミ、ココナッツなどが挙げられます。厳密には難しいことも多いのですが、豆乳を除いて一般的には、加熱または加工（缶詰など）すれば、食べることが可能な場合があります。

かゆみや腫れ以外にも発作、呼吸困難、嘔吐などの症状を伴うこともあります。そうならないためにも、アレルギーファーストで食べられるものを工夫して摂取してみてください。



（歯科衛生士 藤田友希子）



「矯正治療は何歳まで？」

矯正治療は何歳までできますか？と質問されることがあります。矯正治療は子供が行うものというイメージがある方もいらっしゃるかもしれませんが、年齢的な制約はありません。歯周病等の状態にもよりますが、歯と歯周組織の健康が保たれていれば、何歳でも矯正治療は受けられます。ただし、子供に比べるとあごの骨の発育が終わっているため、骨の新陳代謝が悪く、歯の移動に時間が長くなることが多いです。では、顎の成長はいつ頃終わるのでしょうか。

一般的に顎の成長は上あごが先に成長し、続いて下あごが成長します。下あごの成長のピークは身長伸びとリンクしていると言われており、男性では13～14歳ころに成長のピークに達し、14歳を過ぎると身長伸びは緩やかになり17歳ころには概ね大きな成長は終わります。女性は男性に比べて2年ほど早く成長のピークを迎えると言われていて、10～12歳ころに成長のピークを迎え、14～15歳ころに大きな成長は終わります。

歯並びが悪くと、歯と歯の隙間に歯ブラシが届かず十分に歯磨きができません。そのため、汚れや食べかすが付着したままになり、虫歯や歯周病が進行しやすくなります。また、歯並びのせいで常に口が開いたままの場合は、常に口が乾いて唾液量が減少し、お口のトラブルのリスクが高まってしまいます。歯並びを改善することは、長い目で見てお口の健康を守ることに繋がります。お悩みがある場合はご相談下さい。



（歯科衛生士 北島 紗希）



ヒロちゃん	Y.エハラ	グリーンパール那須	みつちやま717	カットハウスなみき	CIELO BLU	ガンパロウ日本!	ウリウリ
エヌ・DL	世界が豊かに	H.K	ひまわり薬局	アジア食堂 籠	MANATO	ロクサロライダーズ	アーベストフーズMT
カルテN0.6731	コーヌス	サロンド・シモン	さくら	もみの木	LABO-BURST	青木食堂	ひまわり鍋掛

有美子の健康 歯いっ！どぞ！

「尿と水分補給の関係」

いよいよ本格的な夏が迫ってきた7月。夏の厳しさは年々増しており、40度以上を記録する地域も続出していることから、熱中症リスクが高まっています。7月はまだまだ暑さが本格的ではないからと気が緩みがちで、体が急激な気温変化についていけないケースも多い時期です。屋外だけではなく、室内でじわじわ熱中症になることも近年ニュースではよく耳にします。油断は禁物で、無理せずエアコン・扇風機を使用しこまめに休むなど、出来る限りの対策をしていきましょう。当院のスタッフも、忙しさから「水分補給を忘れてた！」なんてこともあります。と同時に「トイレに行っていない！」なんてこともあるので、意識して注意が必要です。そもそも、尿は腎臓で作られています。腎臓にはいくつかの機能がありますが、その一つが体内の老廃物を尿として排出する事です。尿の量は個人差や体調によっても異なりますが、1日約1.0㍻程度と言われています。発汗量の増加に



よって体内の水分が不足すると尿量は減少します。すると老廃物がきちんと排出されなくなり、むくみや疲れの原因になります。老廃物を排出する為には最低でも1日400ミリリットル程度の尿量が必要だと言われています。1日に必要な水分補給の量はおよそ1.2リットルと言われていますが、やみくもに補給すればいいという訳ではありません。また、水分補給する際の飲み物の種類にも注意が必要です。皆さんご存知の通り「カフェイン」を多く含む物は利尿作用があります。ビールやアルコール飲料にも尿量を増やす作用がある為、脱水を招く恐れがあります。お酒を飲むときには一緒に水分補給も心がけましょう。これらを踏まえた上で、水分補給の量や質、タイミングに十分注意して、これからの暑さに体を慣らしていけるといいですね。

(歯科助手 渡邊有美子)



楽しい歯話♪

「むし歯予防にチーズ!?!」

おやつやお酒のおつまみに最高のチーズ。チーズがフッ素やキシリトールと同様にむし歯予防に効果があるのをご存知でしょうか。

食べ物を食べるとお口の中は酸性になり、歯の表面のエナメル質が溶かされる脱灰が起こります。食後40分～60分かけて、唾液の力で溶かされた歯の表面が修復される事を再石灰化といい、食事のたびに私たちのお口の中では「脱灰」と「再石灰化」が繰り返されています。これがバランス良く行われていればむし歯にはなりません。脱灰状態が続き、再石灰化が上手く行われないと歯のエナメル質が溶けやすくなりむし歯になります。

チーズにはお口の中をアルカリ性に变化させ、歯の再石灰化を手助けする効果があります。チーズに多く含まれるリン酸カルシウムが、むし歯菌の出す酸によって溶け出した歯のカルシウムやミネラルを補充し、またチーズの主要たんぱく質であるカゼインが歯のエナメル質に吸着し、むし歯菌であるミュータンス菌の付着を

抑制するという働きもあると言います。これはヨーグルトや牛乳ではなく、チーズにしかこの働きはないのだそうです。

食後にチーズを2、3口よく噛んで食べると唾液にチーズの成分が溶けだしてむし歯予防に効果があり、チーズの種類はプロセスチーズ以上のハードタイプものでとにかく良く噛んで食べるということです。しかしチーズを食べれば虫歯にならないわけではありません。チーズを食べた後もきちんと歯磨きを行いましょう。

- ハードタイプのチーズ
- ・チェダーチーズ
 - ・ゴダチーズ
 - ・ミモレット
 - ・グリユイエールチーズ
 - など



(歯科衛生士 菊地久美子)



歯は命の源	噛める喜びを希望に	フィリピンの子供に笑顔を	adidas KURO	Y・S	三鈴堂
本当にお世話おかけします	歯磨きの大切さ	ハロアル新聞愛読者	小さな感謝の習慣	マラさんの功績	受賞記念
元気でいってらっしゃい	紅千世	マミとチュン	元気にファイト 熊坂珠算塾	もみの木	エコの森
新緑町緑の家	三鈴堂 2回目	nasunicafe joynas	アマクウク	マリオ	ご活動の愛と勇気に 愛



「親知らずの由来って？」

皆さんご存知の「親知らず」ですが、ほとんどの方が「大人になってから生えてくる奥の歯」という認識だと思います。また歯ブラシが届きにくい位置に生えている為、むし歯や歯肉が腫れて辛い思いをされた方もいらっしゃるでしょう。それでは何故「親知らず」と呼ぶのでしょうか？

親知らずの正式名称は第三大臼歯と言います。顎がしっかり成長した10代後半～20代前半で生えてくる事が多いです。しかしこれもあくまで個人差がありますので「必ず」ではありません。上下左右合わせて4本ある方もいればまったく無い方もいますし、あっても生えてこない方もいます。

親知らずの由来ですが、昔の日本人の平均寿命に関係があるようです。昔は平均寿命が50歳程度だったので、親知らずが生えてくる頃には親が亡くなっている事が多く、「**親が知ることなく生える歯**」であった事が由来となったようです。

また別の意味の「親が知らないから」とい

う説があります。子供の時は、仕上げ磨きをしてもらったり、むし歯や、乳歯が抜けた時など、口の中を見てもらう機会が多いと思います。でも、「親知らず」が生えてくる年齢のときは、親に口の中を見てもらうことは無くなります。「親が子供の歯をチェックしないような年齢になってから生えてくる歯」、つまり「**親が歯が生えてきたことを知らない**」ので、「親知らず」と呼ばれるようになった説です。

また「親知らず」は英語で「wisdom tooth」と書きます。「**wisdom = 知恵、tooth = 歯**」ですので、「**知恵がついてきた頃、物事の分別がつく年齢になった頃に生えてくる歯**」という意味があるようです。「親知らず」は別の呼び名で「**智歯**」と言われていますが、この「wisdom tooth」が由来とも言われています。

そんな「親知らず」にトラブルを抱えないようにきちんとケアをしましょう。

(歯科衛生士 黒川 淳子)

親知らずのタイプ

1 まっすぐ完全に生えているタイプ



2 一部が露出しているタイプ



3 完全に埋まっているタイプ



T・O	吉原誠	100回噛む	高校生頑張れ	名前未記入	AKD65	和風貸別荘まるやま	榮
ミッキーとムーミン	K・K	NO.1023	晴仁くん&明莉ちゃん	三鈴堂 3回目	2017 ボランティア活動に		
訪問看護ステーション那須	四姉妹	No. 899	君島さん今までありがとうございます	感謝			

写真愛好家・一男	感謝A・T	chaco's family	みんなの那須ポータルサイト	今年もお世話になりました。	キウイ大好き人間
ブルーポパイ	御縁に感謝	エステサロン プリティ	梨菜3年生	仁菜ちゃん&明ちゃん	清子

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 ♡



東京都
社会福祉法人
八丈町社会福祉
協議会様

大きな段ボール 5つ送ってくださり、
歯ブラシ 66本、ノート 676冊も
寄付してくださりました!!
本当にありがとうございます♥
皆さまのご協力は全てスラムの
人々の笑顔につながります😊

"物資を集めています!"



来年2月のフィリピンボランティア活動の際、
現地に直接持っていき、沢山のスラムの
人々の元へ届けることができます♥

2024 ハロアル Tシャツ

この暑い夏にピッタリ! 今年のフィリピン活動でも
大活躍したハロアルTシャツを皆さんもぜひ着てみませんか?

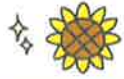


(受付 大森 七海)

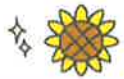


今、私達にできること	いつも感謝です Y・H	ひたすら日々感謝です	佐野もみの木	かすみ草
No.9014	現地活動ありがとうございました	もみの木	6309	清子
橋本光江	ラベンダーミント	フィリピン活動報告書読みました	チャコ	悠叶
			☆そらしど☆	NIKA. II

ゲスの極みメガネ	S&S	NO. 1575	紅秀峰	三鈴堂	東原M. K	佐野もみの木	感謝・Nika
優しいハワイの風	豊かさの本当の意味	トニーズC224	ご無事を祈念いたしております	仲良し三人組	NO.6039		
皆さん、お世話になりました。ミヨ	chaco	Sa ma mi 7897 ×3	チャコ②	レストラン宝島	おふくろ		



プリンセスの齒ロー フィリピン



私には娘がいます。

来月8月には小学校2年生になります。私は日本におり、フィリピンにいませんが、学校の先生たちはいつも娘を助けてくれました。そして、たくさん勉強を教えてくださいました。

例えば、自分の名前の書き方や数字の数え方やアルファベットのAからZなどです。特に動物の単語を数多く覚えていました。たいへん驚きました。

5歳の娘は私の誇りです。

入学した頃は学校に行きたくないといつも泣いてばかりいました。しかし、学校で友達ができ、友達と遊び、友達と仲良くなるにつれ、学校が好きになっていきました。友達は大切ですね。

そんな娘が1年生で数多く表彰されましたので紹介させていただきます。

- ①「優秀な生徒」
- ②「数学で最優秀」
- ③「作文で最優秀」
- ④「優しい子」

2年生になっても学校での活動を楽しんで続けられることを願っています。

フィリピンの義務教育は1-6-6制。幼稚園が1年、小学校が6年、そして高校が6年。合計で13年間、日本の義務教育期間は9年ですので4年間も長いんです。



(歯科助手 藤田 プリンセス)



今月のカレンダー

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

9日(水)は 院内勉強会
24日(水)は 他院との合同勉強会のため
休診とさせていただきます。
15日(月)~17日(水)は 工事が入ります。



(事務長 渡邊 愛人)

事務長の歯っけん、トリゴア

「指先の神経を利用する」

指先には多くの神経が集まっています。外国の軍隊では、この神経の集まりを利用し、兵士の健康管理をおこなっている国があります。その健康管理とは、「熱中症の予防」です。どのように行うかという点、指先を冷やすことと、努めさせるといいますが、当然のことですが、身体が冷たければ、熱中症にはなりません。この指先を冷やす効果は、たとえ身体が熱かったとしても、指先を冷やすことで、熱中症で救急搬送、熱中症で命を落とすことのないよう心掛けたいものです。

そして、健康的な口腔内の環境で、いつまでも美味しい食事を摂っていただきたいものです。

人見梨菜(6年生,2024年)					
噛める喜び68h	現地活動に思いをはせてー	現地活動頑張って下さい富	自然薯	生姜大好き人間	滝谷昭勝
アートクロスフラワーALICE	貸別荘 丸山	歯は命	五竜登山記念	コンフォートブリッジにして良かった	光舞隊
ツグ工房and.mi	猫バンバン	ハッピー	人見梨菜5歳	KEIKO	歯肉磨きに感謝 No.6717
					感謝の心

もみの木	アルモニューズ音楽教室	(祝)初孫誕生	頑張ってください 大森雪	2019 ボランティア活動に
感謝の心:Ka	感謝の心:Fu	2019 ボランティア活動にII	2019 ボランティア活動にIII	(株)ダイコー建設 M・H
(有)プランニング コボリ	魔女の宅急便	NikaIII	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
令和それは感謝から	みとん②	6309	梨菜1年生 KA+FU感謝	チャー・ミラ・アミの愛 なつぞら
アルプホルン	2024ボランティア活動お疲れさまでした	ありがとう感謝します	皆さん、お世話になりました。ミヨ	現地活動お疲れ様です

超高齢社会に向けて
お悩み相談室

「新紙幣に便乗した詐欺にご注意!」

すでにご存じの方も多
いと思いますが、202
4年7月3日に新紙幣が
発行となります。一万円
札は、近代日本経済の父
とよばれる渋沢栄一。五
千円札は、日本で最初の
女子留学生としてアメリ
カで学んだ津田梅子。千
円札は、破傷風の治療法
を開発した細菌学者の北
里柴三郎の肖像がデザイ
ンされています。

紙幣のデザインの変更
は2004年以来、20年
ぶり、偽造防止の強化
と誰でも利用しやすい
「ユニバーサルデザイ
ン」の導入が目的とこの
とです。

そこで注意したいのが、
新紙幣に便乗した詐欺で
す。詐欺の手口として予
想されるのは、「古いお
札は使えなくなるから回
収します。」といった高
齢者宅に訪問したり、
「古い紙幣を振り込めば
代わりに新しい紙幣に交
換する」といった電話し
てくるなど考えられます。
財務省と日本銀行では、



(栃木県認知症
介護指導者
庄司康善)



今年も大変お世話になりました	AKD69	歯肉みがきに感謝	ボランティア活動ご無事をお祈りいたしております	NikaNikaN	ブルーポピイ
クミコ	完治、感謝感謝	新型コロナウイルスの終息を願って	キカンシャ・トーマス	生姜大好き人間	防水工事のプロテック
せきぐち歯科に来た安心感	AKD70	楓と颯	四つ葉のクローバー	人見梨菜二年生	H・M
祝20周年いつもありがとうございます	草っぼ農園	No.12204	丸さん	Happines	チャコ
ひたすら感謝です.H	もみの木	梨菜4年生	感謝 H	現地活動お疲れさまでした	感謝S・M
らーら	AKD68	麺屋たか	(医)弘徳会	生姜大好き人間	和多志
えりちゃん大好き!	トニーズ224	A・T	のびっこらぶ	じよじよ	壮志入園祝い
					噛める喜び
					らーら②

院長手記

「花火大会に思う・・・」
今年6年ぶりに私たちの街で花火大会が
開催される。
毎年のことながら運営に携わる方々は大変
なご苦労だ。お仕事の合間に準備を重ね、安
全で事故のないよう最善の注意に神経を注ぐ。
行政がどれほどのお金を支援しているかわか
らないが、近年の物価高において今まで以上
に地域の方々の協賛も必要だろう。私も開業
してからの20年、微力ながらご協力させて頂
いているが是非今年も盛大で素晴らしい花火
大会になることを心より願う。

そんな夏の風物詩と言える「花火」だが私
は夜空に上がる大輪の花を見るたびにスラム
で出会った一人の少女を思い出す。

2006年、今から18年前のフィリピンで
のボランティア活動のこと。

当時わずか20名足らずのメンバーと共にマ
ニラから車で4時間以上、さらにそこから漁
船を乗り継ぎ1時間、場所はルソン島ナギヤ
ントック村。ここはベトナム戦争当時米軍の
砲撃演習に利用され、その結果草木が消失し、
はげ山と化した土地に首都マニラから貧困の
為、地方に生活の場を求め、無許可で移住し
た人々が漁村を形成した小さな村だった。

その為行政からのインフラ整備や教育、医
療支援などの恩恵は全く受けることができず
まさに「陸の孤島」と化していた。

ここには500人程度の人々が暮らし、漁
業を生業とし彼らの1か月の収入は夫婦で約
2千円、一日わずか70円程度しか使うことが
できない。村には病院はおろか医師、看護師
すらおらず住民は歯が痛くなればこめかみをさ
すりただひたすら痛みが引くように神様に祈

るだけだった。そんなフィリピン国内でも最貧困層にあたる村に私たちはわずかな器材を運び無料の歯科治療を行った。

治療が始まると私の所に一人の小さな女の子がやってきた。痩せた体に真っ黒な肌、とても明るく少し恥ずかしそうな目が印象的だ。私はどうしたのか尋ねると少女は「奥歯が痛い」と言いながら口を開けた。見るとそこには大きな虫歯が見える。勿論日本ではレントゲンを撮影し、麻酔下にて適切な治療ができる。しかし、ここでは継続的な治療は出来ず、器材、薬剤においても十分な状況ではない。そのため痛みを取るためには最後の手段である「拔牙」しか選択肢がない。私はそのことを彼女に伝え日本では治せる大切な歯を抜いた。

私は歯科医師としての無力さの中彼女の口に出血を抑えるためにガーゼを入れる、少女は血の付いたガーゼを噛みながら満面の笑みで「先生ありがとう」と言った。

そして活動終わると村人たちから感謝の気持ちを伝えたいのでどうか夕食を食べて言っただけと言われ、私たちは急遽その村に宿泊し彼らの心ばかりの夕食をご馳走になった。竹を括り付けただけのテーブルの上には南国特有の魚が沢山入っている。少々不気味ではあるがこれも住民たちの貴重な漁による収入減でもあり、私たちへの心からの感謝の気持ちだと思ふとより美味しく、有難く頂いた。



夕食が終わり、少しずつ日が落ちてきたころ、村長が突然私たちに海岸沿いまで来るように促した。

私たち、そして村人が全員海岸に腰を掛け

たころ、突然「花火」が打ち上げられた。村長に尋ねると「皆さんとの出会いに感謝しみんなで花火を作りました。」

ここには電気がなく、小さな自家発電機が3つだけ。そのため夜10時以降は完全に電気を使うことができず、この村の唯一の光は夜空の月と星だけだ。そしてクリスマスや新年を迎えるイベントの時だけ村人が手製の花火を作り、ささやかな喜びを分かち合うという。

私が砂浜に座っていると隣に一人の女の子がやってきた。見ると今日私が歯を抜いたあの痩せた少女だった。私は「大丈夫かな？」とお口の中を覗くと少女は「サンキュードクター。」と再び照れくさそうに笑いこう言った。「先生、私は大きくなったら先生のような歯医者さんになりたい・・・。」

私は胸が詰まった。教育を受けることが出来ず、今日食べることも困窮し、毎日親の漁業の手伝いをする少女にその夢を叶えることは難しいだろう。しかし、数年間痛みを抱えた歯を本当は治せられずが力及ばず拔牙しかできない私にまるで神様のように感謝し微笑む笑顔に私はただ涙を堪えるのが精一杯だった。

私の隣で寄り添うように少女が花火を見上げていた。満点の星空にお世辞にも上出来な花火とは言えないが、住民たちの真心のもつた花火が少女の顔を照らしていた。

私はそれを見ながら心の中で「頑張って」と告げることしかできなかった・・・。

帰国後その年の夏にこの街で花火大会があった。私は診療中、聞こえてくる花火の音を聞きながら思った。

夢を叶えられる権利を持ちながら、私たち人間自らが作り上げた「貧困」という不条理で苦しむ、あの少女のようにたった1本の歯さえも治すことができない現実がある。そう思った時、私もせめて微力ながらご協力し世界中で苦しむ子供たちのため、そしてこの街の子供たちがいつか大人になった時、自分の幸せだけではなく、誰かの為に心を寄せ尽くすことができるそんな人間になって欲しいと祈りを込めた。

今年コロナ禍により6年ぶりに花火大会が開催される。

あれから18年。花火を見るといつも心の片隅に私を夢と語ってくれた少女の瞳を思い出す。そして自分自身に問う。「今私は私を夢と語ってくれた少女に相応しい歯科医師、そして人間になれているだろうか。」

夜空に咲く鮮やかな大輪を皆さんはどのようなお気持ちで見上げるだろう。

世界には未だ続く戦争や紛争で沢山の人が苦しんでいる。私が支援するフィリピンのスラムでは貧困のためわずか5歳でお金に換えるためにゴミ山でゴミを拾い、一晚中物乞いをして生きている。国内でも能登の被災地をはじめ多くの方が大変な思いをされているだろう。

現実には決してすべてが平等ではない。苦しい境遇、辛い毎日、不安や寂しさを抱えて生きる時もある。

そんな中、一瞬でも皆が顔を上げ同じ夜空を向き何かに思いを馳せる夜があってもいいだろう。

今年も診療をさせて頂きながら「ドーン」という音に18年前に出会った少女を思い出す。

今頃彼女はもうどうしているだろうか・・・。