



引き続き、フィリピンスラムの子供たちのために協賛をお願い致します!



受付だより



みなさん、こんにちは。今日も暑いですね。9月はまだ夏の勢力強めですが、秋の気配も感じられるようになり少しほっとします。もうしばらく熱中症には注意して過ごしましょう。

みなさんに長らくご支援いただいているフィリピン医療ボランティア活動、2026年2月の現地活動に向けての準備も進んでいます。この会の発足以来多くのみなさんから沢山のご協力・ご理解を頂き本当にありがとうございます。これからもタオル・石けん・ハブラシ等支援物資や募金へのご協力もどうぞ引き続きお願いいたします。

ところでみなさん、連日の暑さで疲労は蓄積され自覚はなくても免疫力の低下は否めません。こんな時ほど細菌感染症やウイルス感染症にも気を付けなければなりません。猛威を振るった新型コロナウイルスは変異を繰り返しながら私たちを脅かし続けています。感覚としては随分前の事のように忘れてしまいがちですが、心に留め置いて頂きたいものです。

歯周病は歯を失う一番の原因に挙げられますが、歯周病菌が歯を支える歯槽骨と呼ばれる骨を溶かし支えをなくした歯はやがて抜けてしまう細菌感染症です。

そうならないためにも、むし歯予防にも毎日のハミガキはとても大切です。当院オススメのハブラシ「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周病菌の棲みかとなる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周病・むし歯の予防に努めて参りましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



楽しい歯話



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。皆さまの、心温まる協賛をよろしくお願いいたします。

『最強の所以は歯にあり』

先日、博物館に恐竜の化石を見に行き、恐竜の歯について気になったので少し調べてみました。肉食恐竜の歯化石は、真つ直ぐ伸びたタケノコタイプと、鋭くカーブした平たいナイフタイプの2つに分けられます。

タケノコ型歯の代表格であるスピノサウルスは、主に肉食性だったという説があります。海辺に棲み、魚をエサにしていた。活発に動き回る魚を逃がさないようにするには、噛むと同時にホールドすることができ、タケノコ型の歯のほうが都合が良かったと考えられています。

一方で、カルカロドントサウルスをはじめ、ナイフ型歯をもつ恐竜は、その鋭い切れ味を以って、噛みつくと同時に、肉を切り裂き、獲物を大量出血へと導き、時間の経過とともに、出血死させた、という説があります。

そして、タケノコ型とナイフ型の中間型の歯をもつ恐竜が

ティラノサウルス・レックスです。ティラノサウルス・レックスは、最強の恐竜として知られています。ポイントツースとは、いわゆる犬歯の位置にある、最も巨大な歯です。ティラノサウルス・レックスのポイントツースは、タケノコ型とナイフ型の両方の特徴を備えています。獲物に噛みつき、ホールドし、なおかつ出血死へ導きます。「最強の所以は歯にあり」と言えるでしょう。

タケノコタイプ



ナイフタイプ



中間型



(歯科衛生士 北島 紗希)

北島

紗希





## 『小児と睡眠～成長に必要な睡眠～』

子どもにとって睡眠が成長発達にとって大切なのは言うまでもありません。成長ホルモンは入眠後およそ90分間に起こる深いノンレム睡眠時に最も分泌されることが、質の高い睡眠を十分な時間をとることが心身の成長にも必要不可欠です。小児の睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めたり、症状を増悪させたりする危険性があります。適切に対処していくには「早起き・早寝」という基本的な生活習慣から見直すことが必要です。

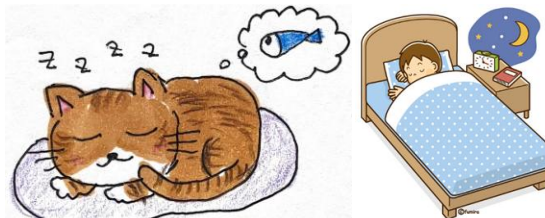
また良質な睡眠は、唾液の分泌を促進し、口腔内の清潔を保つ自浄作用を高めます。睡眠不足の場合、歯周病になる確率が高まると言われており、睡眠時間を十分に確保することが重要です。歯周病は大人だけが罹る病気ではありません。子どものケースでは、歯周病になる前の歯肉炎に繋がりがやすいので気をつけましょう。口腔内環境の向上ためにも、早寝早起きをして必要な睡眠を確保する規則正しい生活を目指しましょう。

さて、知っておきたい子どもの睡眠時間ですが、まず気を付けなければならないこととして、子どもに必要な睡眠時間は大人が想像している

よりも長いということです。他国と比較して睡眠時間が短い日本において、保護者自身も睡眠不足な小児期を過ごしていた可能性が高く、意識していないと自分の子どもに対して当たり前睡眠不足を引き起こす環境を与えかねません。子どもに確保すべき睡眠時間は、年齢によって異なりますが、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学生・高校生でも最低8時間の睡眠が必要です。

また子どもが就寝後の生活音によって覚醒反応を促してしまい睡眠が浅くなることもあるので注意が必要です。睡眠は成長発達のため、特に脳を創り育てている神聖な時間であるため、その邪魔をしないようにしましょう。

慢性的な睡眠不足、生活リズムの乱れやズレを改善し、お子さんが健全な学校生活を送れるようにサポートしてあげましょう。



（歯科衛生士 黒川 淳子）



## 『舌』

体の不調で内科を受診した際に、舌を見られたことはありませんか？それは舌が全身の健康状態を反映しやすい器官だからです。実は舌というのは、歯や歯茎以上に病気や異常が生じやすい器官であり、普段からその健康状態に十分配慮する必要があります。舌の表面の変化として代表的なものを3つご紹介します。

### 1. 溝状舌（こうじょうぜつ）

舌の表面に深い溝が複数認められ、約80%は先天的な遺伝が原因と考えられている。溝状舌の後天的要因は口腔環境の変化、炎症や感染症、噛み癖や舌の摩擦、他の口腔疾患や全身疾患などによる。

### 2. 地図状舌（ちずじょうぜつ）

舌の表面に複数の浅い溝やクレーターができて地図のような模様が現れる状態。地図状舌は小児や女性に多く見られ、食生活やビタミンB群欠乏、ストレスなどから来るもの。アレルギー、消化器疾患などの疾患の方によく見られる。

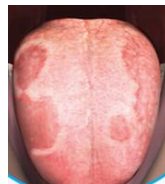
### 3. 黒毛舌（こくもうぜつ）

抗生物質やステロイド剤の長期服用により、抗生物質に弱い細菌が数を減らし、口の中の細菌の種類が変化してなる。黒毛舌は黒くなっている舌苔（ぜったい）。舌苔は口臭の原因にもなるため、舌ブラシで磨き、清潔にする。白い舌苔より落としにくいので、磨きすぎ注意。

口腔内を清潔に保つことで予防できる症状や、舌の異常が別の病気の早期発見につながるケースもあるので、これを機に舌の状態について意識してみてください。



溝状舌



地図状舌



黒毛舌

（歯科衛生士 藤田友希子）





## 「歯周病と貧血の関係」

成人の約8割の方が感染していると言われて  
いる歯周病は歯を失う原因の第1位です。歯周  
病はお口の中の問題だけでなく、様々な全身疾  
患につながることも知られています。しっかりと  
歯周治療を受けなければ治らない病気の為、  
放置し時間が経てば経つほど全身疾患のリスク  
は高まります。また、日頃から貧血ぎみの方は  
歯周病リスクが高くなるとされています。

貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグ  
ロビンの量が減少した状態をいいます。ヘモグ  
ロビンは全身に酸素を運ぶ重要な役割を担って  
います。しかし、ヘモグロビンの量が少なくな  
ると、運ぶことができる酸素の量も減少し、全  
身が酸欠状態になってしまいます。すると、め  
まいや立ちくらみ、頭痛など様々な症状が現れ  
るようになり、ヘモグロビンの元となる鉄が不  
足することによって生じる酸欠乏性貧血は貧血  
全体の60～80%を占めています。

歯周病によって歯肉に炎症が起こりますが、  
歯肉の修復を行うにあたって重要なのが血液で  
す。歯肉を治すのに必要な栄養や細菌などを抑  
えてくれる白血球を血液が運んでいます。しか  
し、貧血の場合、血液が不足する為、これらの  
機能が滞ってしまい、歯肉の修復がいつまで

経っても行われず、歯周病リスクの向上や症状  
の悪化につながるのです。

- 貧血を改善するには改善効果のある食品は、
- ・緑黄色野菜…正常な赤血球を作るのに必要  
な葉酸を含む
- ・シジミなど貝類…赤血球を作り出すビタミン  
B12が豊富
- ・イモ類、肉や卵などの動物性たんぱく質  
…鉄分の吸収率をアップ

これらの食材を食事に摂り入れることをお勧め  
します。そして、歯と歯肉、全身の健康の為  
の歯肉磨きを続けましょう。



図1 鉄を豊富に含む食品

(歯科衛生士 菊地久美子)



## 有美子の健康 歯いっ！どーぞ！

### 「ローリングストック」

9月1日が「防災の日」ということをご存知  
でしょうか？1923年に起きた関東大震災に  
由来する日で、国民の一人ひとりが災害への認  
識を強め、防災意識を高めることを目的とする  
「啓蒙（けいもう）」が目的とされる日です。  
7月号でも「線状降水帯」について記載しまし  
たが、今後いつどのようなかたちで「災害」が  
起きるか、常に予想と判断が私たちには求めら  
れてくる時代です。

さて、皆様のご自宅には防災グッズは用意  
されていますか？防災グッズといっても必要な  
ものは沢山ありますが、ここでは「飲食物」に  
ついて書きたいと思います。水やご飯などと共  
に常備しやすい物として、缶詰めや乾パンが  
あります。ここ数年、乾パンは種類も豊富で賞味  
期限も長く、なんと5年保つものもあります。  
袋入りのものは1年ほどですが、どちらも賞味  
期限が定められていないのが特徴です。ただ、

保存食は「ストックしたきりしっぱなし」では、  
いざ災害時に食べようとした時、賞味期限が切  
れている！なんてこともあるかもしれません。  
そこで大切なのが「ローリングストック」とい  
うやり方です。多めに買った保存食を日常的に  
消費し、また購入するという流れを習慣化する  
ことで、保存食の鮮度を保つことです。例えば、  
ミネラルウォーターであれば1～2年、サトウ  
のご飯は10ヶ月、缶詰めは2～3年。ストック  
としてしまう時、賞味期限を分かり易く見える  
所に記入しておくことで、ローリングストック  
を意識して生活していきたいですね。



(歯科助手 渡邊有美子)





## “Short vacation to my love ones”

2025年8月18日、私はフィリピンへ帰国しました。院長先生が2週間もの長期休暇をくださったからです。何と父の誕生日を知っていたくださり一緒に過ごすようにとのことでした。帰国前日には、子ども達にもお菓子などをたくさん買ってくださいました。

父に素敵な誕生日のお祝いをしてあげることが私の夢でした。今年で75歳です。父はこれまでそういった経験をしたことがなく、特別な誕生日にしようと兄弟とも話していました。迎えに来てくれた兄弟と一緒に家の前に着いたとき、私は他の誰かが父を探しているように名前を呼びました。父が私を見つけた瞬間、涙が出そうな顔をして駆け寄り強く抱きしめてくれました。「声でお前だと分かったから、すぐに出てきたんだ」と言ってくれて、本当に嬉しかったです。

子ども達はまだ学校です。今度は子ども達を驚かそうと、私は部屋に隠れていました。子ども達が帰ってきました。ひょいと部屋から顔を出すと、とても驚き、そして、すぐに私のところへ走り寄ってきました。強く抱きついて泣きながら「すごく会いたかった」と言ってくれました。その言葉を聞いて、私も胸がいっぱいになり、とても幸せな気持ちになりました。

いよいよ父の誕生日です。私たちはたくさんの料理を用意し、近所の方々や親戚を招待して一緒にお祝いをしました。朝から父はとても嬉しそうです。きれいな服に着替え、一日中本当に幸せそうでした。訪れるお客さんに笑顔で対応しながら、楽しそうに過ごしている姿がとても印象的でした。父の幸せそうな顔を見ることができて、私も兄弟達も本当に幸せでした。

温かい気持ちになりたい時は、あの日の父の笑顔の思い出そうと思います。



(歯科助手 藤田 プリンセス)

## 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 ♡

東京都から

三山の いざラシと  
タオレ、石けんを送り

届けてくださり、ありがとうございます♡  
毎月いろいろな都道府県から  
三山の物資が届きます♡



ハロアルTシャツ 2025

1枚  
¥2,000

7枚に  
なりました!!



三山の方が購入してくださり、  
7枚りつ々となりました。一緒に着て、  
ボランティア活動に協力しませんか?!

(受付 大森 七海)





# 皆さん、是非、お読みください！！



「生！息！歯っぴーず」



## 「赤ちゃんの口の発達と心・体の成長について」

口は、「食べる、話す、呼吸」に関係しており、生命維持に欠かせない大切な機能です。普段何気なく食べていますが、「食べる」機能は離乳食など月齢が進めれば自然に食べる機能が身につく、というものではありません。歯の生え方、舌の動かし方など、その子の発達に応じて進めていくことで、だんだんと食べる機能が身についていきます。

獲得すべき機能を身につけ十分に活用していかないと、歯並びや顎の成長に影響するだけでなく、口呼吸や発音障害、睡眠障害、摂食機能低下などといった症状がみられる「口腔機能発達不全」につながる場合があります。また、年齢を重ねた際に機能の減退が早くみられ、嚥下障害など口の機能低下による健康リスクが高まることが考えられます。

そのため、小さなころからお子さんの全身の発達と同時に口の発達をみていくことは、健やかな心身の発達につながります。さらには、より豊かな生涯を送るための土台をつくることになります。

子どもの口の発育はお母さんのお腹にいるときから始まっています。そして、哺乳や離乳食を口にすることで少しずつ発達をしていきます。また、上顎の成長は、6歳～8歳でピークを迎え、10歳ごろまで成長し続けます。下顎の成長は上顎に比べて長く、男子は18歳頃、女子は15歳頃まで成長し続け、20歳ころまでには完了すると言われていています。口の発育・歯並びなどには歯や顎の大きさ、唇や頬、舌の力や癖が大きく影響します。

しかし注意が必要なのは、発達には個人差があるということです。月齢で進めず、その子の発達に合わせてあげることが大切です。また、口の発達と全身の発達は深く関係していますから、口の状態だけではなく全身の状態もみながらサポートしましょう。



裏面につづきます





今月は生まれてから離乳食が始まるまでの乳を主食としている「哺乳期」についてお話しします。

哺乳期は歯は無く哺乳によって栄養をとります。舌の動きは前後にしか動きません。しっかりと乳首をくわえて飲むことで口腔周辺の筋肉を使えるようになるため、口腔器官の発達につながります。哺乳は反射によって行われていますが、この時期から口腔機能の発達は始まっていて徐々に「食べる」機能を獲得していきます。

この時期は、乳児特有の飲み込みの状態「乳児型嚥下」がみられます。これは、飲み物を飲み込む際に舌を前に突き出す嚥下方法が特徴で、成人が行う「舌を上顎につけて飲み込む」動作「成人型嚥下」とは異なります。乳児型嚥下は離乳食が進むにつれて成人の嚥下に近づいていきます。この時期に、哺乳瓶やストローマグの長期使用やおしゃぶりを頻繁に使う、口腔周囲の筋肉や感覚の発達の遅れや習慣的な癖があると乳児嚥下が残リ、「顎の成長が未熟であるため、歯並びや咬み合わせが悪くなる」「口が閉じない、舌を突き出してしまうといった理由でうまく飲み込めない」などの影響が出ると言われています。また、口腔器官の発達だけではなく、授乳の際に目を合わせ微笑みかけることや話しかけることで安心感を育みます。

食事は栄養を摂ることや満腹感を得られるものであると同時に幸福や安心を感じる時間でもあります。将来の食に対するモチベーションや楽しみにもつながりますので、子どもの心も育てている時間であることも意識しましょう。

スマホを見てばかりの授乳になってしまわないよう気を付けてくださいね。

そして、2カ月ころから指しゃぶりが始まり、4カ月頃からおもちゃをなめたりといった行動が始まります。これは目と口の協調動作（複数の身体部位を同時にスムーズに動かすこと）の練習であったり、スプーンや食べ物の受け入れ準備であったりもします。子ども達の口は敏感で触られたりするのを嫌がる場合もあります。

口の周りをマッサージしたり、口の中をガーゼで優しく触ってあげることで、次の離乳食や歯ブラシへの抵抗が少なくなる場合があります。

健やかな口と歯を育てるためには、口、舌、頬の筋肉をうまく使えるようになることが大切です。子どものお顔をマッサージしてあげたり、にらめっこや変顔ごっこをしてみたりすると、口や頬、舌などの動きがスムーズになってきます。

口の発達には体の使い方や筋肉の発達も重要です。全身を使う移動や遊びの機会を作り、発達を促し同時に口の感覚も育てあげてくださいね。

きれいな歯並びに育てるためには、  
正しい呼吸、舌の重カがけ方・のみ方が  
大切です



心配なこと・気になること等  
ありましたら、スタッフにおたずね下さい

（歯科衛生士 小柳かおり）



# ホワイトニングのお知らせ 😊

## 白くなりたくない方 必見!!!!!!

### □ 肌がきれいに見えます

歯が白いと多くの光を反射するため、より明るい肌に見え、透明感がUPします。

### □ 若々しく健康的に見えます

イギリスの調査では、歯が白いと平均で5歳若く見える！という結果が出ております。

### □ 笑顔になります

白く輝く歯は憧れです。  
ホワイトニングをすると笑顔が増える方が多いです。

効果を実感！ 3回セット	75,000円
究極の白さへ！ 5回セット	100,000円
メンテナンスに！1回	25,000円

1回分  
お得!!



4回照射後

マスクを外す生活になり、改めてご自身の歯の色が気になっている方、ご希望やご質問がある方は、是非お声がけください！

※当院のホワイトニングは、**とても白くなり**、**尚且つ虫歯予防効果も備わっています**。  
また、白くなりすぎないように白さのアドバイスもさせていただきます。

## パウダーフロー メンテナンス

～国家資格を有する「歯科衛生士」によるメンテナンス～

## 着色汚れをとり除きたい方 必見!

施術前



施術後



マスク生活が終わるこれからに向けて綺麗な歯に整えませんか？

施術時間／ 30分～ 1回／ 8,800円 (税込) 🌟😊🌟



## 「電子タバコなら大丈夫？」

紙巻タバコは身体に悪い。電子タバコなら大丈夫。これって本当だと思いますか？

紙巻タバコはご存知のとおり、先端に火をつけタバコの葉を燃やした煙を吸い込むものです。ニコチン、タールをはじめとする約6000種類の有害物質を身体に取り込みます。対して電子タバコ、なかでも最も流通しているアイコス、タバコの葉に金属片を混ぜ込んだスティックを高温で加熱し発生した水蒸気を吸い込むものです。紙巻タバコに比べて有害物質が90%削減されているとのことですが、当然ニコチンは含まれています。このニコチン、肺以外に皮膚や粘膜からも吸収され血管を収縮させて血流を滞らせます。血の巡りが悪いことで動脈硬化や血栓の形成心筋梗塞、脳梗塞、冷え性や肌荒れ、のぼせなど、他にも様々な不調が全身にあらわれます。

もちろんお口の中にも悪影響を及ぼします。歯肉の中の毛細血管の血流が悪くなるので、酸素の運搬や老廃物の排出が滞り歯周病の原因となる細菌と戦う力が衰えてしまいます。歯肉が下がり歯の根が露出することで知覚過敏や虫歯のリスクも高まります。

電子タバコなら吸っても大丈夫...というのは間違いです。毎日の元気のために、未来の健康のために、大切な家族のために、タバコを手放してみتهはいかがでしょう。



NO SMOKING

ねこもタバコは苦手だにゃ

(歯科助手 大森ちひろ)



## 超高齢社会に向けて

### 「お悩み相談室」

#### 「コロナ感染からの復帰」

先月下旬、私は不覚にも新型コロナウイルスに感染してしまい、1週間もの間、職場であるグループホームを休むことになりました。喉の痛みや発熱があったものの、辛い症状は軽く自宅療養に専念できましたが、入居している高齢者や職員に感染させていないか不安で胸が締めつけられるようでした。

そして出勤初日。マスク越しでも分かるくらい、私は自然と笑顔になつていました。職員に「おかえりなさい。」と声をかけられ、温かさに包まれながら居室を回っている、一人の女性が目に留まりました。その方は認知症の症状があり、普段は時間や人の認識が曖昧になることが多い方です。私は「お久しぶりですね。」と声をかけました。

すると、彼女はしばらく私の顔をじっと見つめたあと、ふっと表情を崩しました。頬を伝って大粒の涙が流れ落ちたのです。驚いて「どうしましたか？」と尋ねると、言葉を探するようにしながら小さな声でこう言いました。  
「.....やっと、会えたね。」

私は胸が熱くなり、思わず彼女の手を握りました。手は少し冷たかったのに、握り返す力は確かに強く、そこに彼女の想いが込めら

れているのが分かりました。認知症の症状がある中でも、私を「待っていた」という気持ちが残っていたのだと思うと、言葉にならないほど感動しました。その後彼女は涙をぬぐいながら、「寂しかった」「もう来ないのかと思った」と何度も繰り返しました。私は「ごめんなさい。でも、また一緒に過ごせますよ」と言うと、安心したように微笑みしました。何よりも大きな励みになりました。

介護の現場では、記憶や言葉が失われていく切なさや直面することが多々あります。しかし、その一方で、心の奥底にある感情や人との絆は、決して簡単には消せないのだと改めて感じました。たとえ名前を忘れても、時間の感覚がなくなっても、「大切な人を待ち続ける気持ち」はしっかり残っているのです。

介護という仕事は、決して楽なものではありません。しかし、こうして心と心が通じ合った瞬間、どんな苦勞も報われるのだと深く実感しました。これからも認知症高齢者の方々にとって安心できる存在でいられるよう、一日一日を大切に過ごしていきたいと思いま

(栃木県認知症

介護指導者

庄司康善)







## 「いただきます」の概念は日本独自の習慣

日本人ならほとんどの人が知っている、食事の前の「いただきます」という言葉。しかし、「いただきます」の概念は日本だけの習慣のようです。日本人は「命をいただくことに感謝する」という価値観をもっていて、その独自の価値観から「いただきます」という言葉が生まれたといわれています。肉や魚に対してはもちろん、果物や野菜などにも命があるという考えの上、すべての食材への感謝、さらに料理をしてくれた人、食事の配膳をしてくれた人などへの感謝が含まれています。

では、海外では食事前に挨拶はしないのでしょうか。たとえば英語圏の「Lets eat」という挨拶は日本語に訳すと「食べましょう!」、フランス語の「Bon appetit」という挨拶は日本語に訳すと「良い食事を!」になります。感謝というより楽しむ感じのようです。

また、日本には「いただきます」以外にも独特の挨拶があります。有名なところでは「ごち

そうさま」「いってきます」「ただいま」などです。「ごちそうさま」は漢字だと「ご馳走様」となります。走り回るという意味の「馳走」は食事で相手をもてなすために、いろいろなところをまわって食材を調達している様子を表しています。食事が終わった後にいう「ごちそうさま」の挨拶には、自分たちのためにわざわざ食事を作ってくれた感謝の気持ちが詰まっています。

そして、ご馳走様をした後に忘れてはいけないのが、歯磨きでしょう。お口の中を健康にするからこそ、次の食事に感謝できるということですね。



(事務長 渡邊 愛人)



8月の夏休み

お知らせ

児童発達支援

放課後等デイサービス

ウィズ・ユー さんにて、ハミガキ教室も  
(那須塩原 イオンタウン内) 行ってきました。



みんな真剣に自分の  
お口を  
観察して  
え



DHきくらが  
ハミガキの  
ポイントも  
お話しす  
え



来年2月7日から行われるフイリピン医療ボランティアまでいよいよ半年となった。  
今年は現時点で93名の方が全国から応募をしてくださり、内、高校生が24名となつていて、今回も約10名のメンバーと共に活動をするが、昨今のフイリピンの治安状況は皆ささんもご存知のとおり安全とは程遠い状況だ。先日日本人2人が路上で射殺された。その事情はなかなか複雑なようだが、それよりもあの場所には私たちがいつも利用するホテルのすぐそばで、誰もが行き来をする町の中心部である。また最近はいくつかに二人乗りをし、街中を歩く観光客、特に日本人を狙う強盗が多発しているという。フイリピンの友人に言聞

## 院長手記

「活動半年前」

## 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
表示の見方	7	8	9	10	11	12	13
○…診療	休	○	○	休	○	○	○
休…休診							
往…往診	14	15	16	17	18	19	20
講…講演	○	休	○	休	○	○	○
学…学会							
勉…勉強会	21	22	23	24	25	26	27
AM…	休	○	休	休	○	○	○
午前のみ	28	29	30				
	○	○	○				
<診療時間>			午前 午後 日曜	9:00 ~ 13:00 14:30 ~ 19:00 13:00まで	<往診日>火曜 <休診日>水曜日・祝日		

けば日本人は独特な雰囲気で服装や態度ですぐにわかるのだそう。

実は私達も昨年、毎年事前調査の為に数回マニラを訪れるがその際、日中ホテル前を歩いていたら一緒に調査に来ていた現地統括責任者の東京支部、いまにし歯科の今西先生が突然一人の男にナイフを見せられ「金を出せ」と脅された。普通なら驚き、立ち止まってお金を出してしまうが彼は大声で「NO!!!ポリス!!!」と叫び周囲の人たちが何事かと振り向く中、強盗は逆に驚き立ち去って行った。その話を聞きその時は笑い話になったが一步間違えれば大変なことになっていた。

そんな中、今年も9月5日から再び来年の活動のために調査に行くわけだが、全国から集まる皆さんのため、そしてこの活動を支援してくださる皆さんのために無事帰国できるように油断せず準備をしていきたい。

来年で私達の活動は20年という節目を迎える。

20年前、一人の男の子が治療会場にやってきた。名前はアルソン君、当時10歳の小さな男の子。彼は上の前歯4本が重度の虫歯に侵されており、痛みと感染のため生えたばかりの大人の歯4本を全て抜かなければならなかった。勿論日本では治せるがスラムでは継続的な治療や器材、材料の問題で痛みのある歯は全て抜かなければならない。歯科医師として、一人の

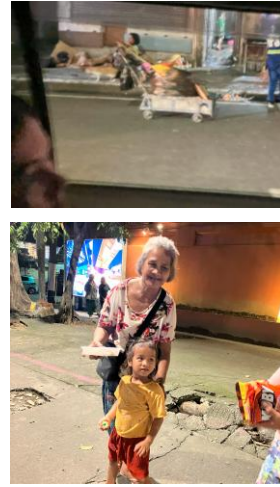
人間として張り裂けるような思いで彼の歯を抜くと、アルソン君は涙をこらえ、血の付いたガーゼを噛みながら一言「ありがとう」と言った。

その言葉は帰国後も私の価値観の全てを変えた。そしてもう二度と彼のような子供たちを作らない為に彼の名をとり「ハロー・アルソン」を仲間とともに立ち上げた。そして20年。様々な出会い、感動、悲しみを繰り返す中で今年は新たな活動「ハロアル炊き出し」を行う予定だ。

皆さんから頂いた物資の配布、無料の歯科治療の他に今回は「炊き出し」を行いスラムの子供たちに食事を提供する活動を行う。

ある年の事前調査の時だった。私たちが車で夕食に移動する際、少し薄暗い路地を通った。すると運転手がおもむろに全ての車のカギと窓をチェックしながら走る。聞くと、ここはこのエリアで最も危険なストリートの一つだという窓を見ると子供たちが沢山路上でたむろしながら遊んでいる。大人たちは何をするわけでもなく路上で寝転がり、行きかう車に手を伸ばしながら小銭をせびっている。そしてある程度進むと一人の少女と母親が荷車のようなものを押しながら歩いていった。

まとい裸足で街中を歩く少女・私達は夕食時その親子が忘れられず、レストランにお願いをし、少しばかりのお弁当をいくつか作ってもらった。私達は再びあのストリートに行き少女を探しお弁当を手渡した。



母親は突然のことに驚いていたが温かいご飯の入ったお弁当を受け取ると満面の笑みをしながら再びストリートに帰って行った。その後数十個のお弁当を持ち、ストリートチルドレンたちに配ったが、幼い子供たちが奪い合うように弁当に群がりまるで餓鬼のように路上で食べる姿に、私は自分が勝手に想像をしていた食事を与えられる喜びよりも貧困がもたらす人間の本当の姿に心が苛まれる思いになった。



なのだろうかと自問自答する日々が今も続いている。

そんな中、共に活動をする今西先生が今年の活動を終え、帰国後私に「セキ、来年は炊き出しやろうぜ」と突然言った。彼もまた自分たちの可能性を信じ、そして模索しながら新たな活動の形を考えていたのだろう。

これから様々な知恵を出し合い私たちができる精一杯の活動をやろうと思う。しかし現実的に考えれば私たちが提供できる食事はわずかであろう。そんなことに何の意味があるのかと言う意見もあるかもしれない。しかし、来年100人の日本人が「食」という活動を通じて様々な思いを抱く。そして24名の高校生が日本とまるで違う環境と貧困の現実を見たとき、自分たちの将来に対し人間としての心のありようを真剣に考えることを期待する。

今回、皆さんが募金くださった尊いお金は来年一人の子供の笑顔を作る大切な命のバトンとして有難く使わせて頂きます。



そして彼らの笑顔を思い出すたにボランティアとはいったい何