



協賛者!!! No.301

ブルーボピー③

ほんのきもち

たいへんありがとうございました!!!

感謝です!!



# 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。朝の涼やかな空気にほんのりと時の事とはいえ清々しい気持ちに満たされます。日中はまだ強い陽射しで気温が上がるせいからすでに昏くなってくる時刻が季節の移ろいを実感させます。長かった夏も終わりを迎えると何か忘れ物をしているような気持ちも弱冠ありつつ、ようやく過ごしやすいく気候になりほっとします。苛烈な夏を乗り越えるのは命がけと言っても大げさ過ぎないと思われるここ数年。雨が降れば降りすぎる、竜巻すら特別なものではなくなってきました。天候の事は抗えませんが出来る備えはしておきたいものです。

ところでみなさん、どんな秋を思い描いていますか。気温も湿度が下がり秋の空気に入れ替わると体が軽くなったような錯覚をしてしまいがちに、この季節ならではの食べ物もとりわけ美味しくいただいて、食欲の秋は外せないのではないですか。夏の疲れも癒してくる秋のご馳走の数々。ついっいの食べすぎにはご注意ください。

食べる事は生きる事。一生自分の歯で食事をするとは大きな喜びに違いありません。なんでも咬める健全やかな歯を保つためにむし歯・歯周病の予防を行います。予防の大部分を占めるのは毎日の「ハミガキです。当院オススメ「プロスペックコンパクトスリム」はハミガキの目的の歯垢の除去に優れた柔らかくコシのあるハブラシです。定期的な歯科での歯周病の予防処置と歯科検診も併せて大切な歯を守っていきましよう。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



## 楽しい歯なし♪



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。

## 『納豆は歯周病予防に効果的!?! 歯を強くする!?!』

我が家の冷蔵庫にはいつも欠かさずおかめ納豆が入っています。この大豆を発酵させて作る納豆には、良質のたんぱく質や鉄分、食物繊維といった栄養素が豊富に含まれています。また、納豆には「納豆菌」と「ナットウキナーゼ(酵素の一種)」が含まれており、これらの成分は健康にとつて良い効果があると分かっています。納豆の代表的な効果とは、

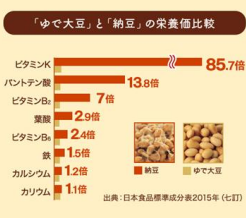
- \* 腸内環境の改善
- \* 免疫力アップ
- \* アレルギー症状の改善
- \* 骨粗しょう症の予防
- \* 血糖値上昇を抑える
- \* 血圧を下げる

などがあります。

最近の研究によつて、納豆は歯周病予防にも良い事が明らかになってきました。それは、納豆に含まれる「納豆菌」や「乳酸菌」は、口腔内環境を整える効果が期待できるからです。これらの菌が口腔内で増えることで抗菌作用が働き、歯周病の元となる細菌を減らす可能性が

ると報告されています。また納豆には、血液を正常に凝固させる働きやカルシウムを歯や骨に沈着させて強くする働きがあるビタミンKが豊富に含まれています。そして納豆菌は、腸内でビタミンKを産出するため、納豆に含まれているビタミンKよりもより多くのビタミンKを摂取することができると言えます。その為、納豆を食べる事で歯を丈夫にする効果も期待できるといふことです。

30代以上の日本人の3人に2人が罹っているという歯周病。納豆を日々の食事に取り入れ、しっかりと歯周病治療を受けてさらに毎日の丁寧な歯肉磨きで歯周病を予防しましょう。



(歯科衛生士 菊地久美子)



## 「秋は塩分の摂りすぎに注意」

秋や冬は夏より多くの塩分を摂取していると最近ニュースを見ました。鍋料理が多くなり、食欲が増し、濃い味が美味しく感じる季節だからでしょうか。

塩分を摂りすぎると、口の渇きやのどの渇き、むくみ、血圧の上昇などが現れることがあります。また、慢性的な過剰摂取は高血圧や肝臓病、心臓病のリスクを高めます。

のどの渇き（口渇）は、塩分の過剰摂取により血液中のナトリウム濃度が上昇すると、体は塩分濃度を薄めるために細胞内から水分を血液に移動させます。この際、喉が渇いたと感じ、水分が不足することで口腔内の潤いが低下し、口の中が乾きやすくなります。


## 塩分を摂りすぎたときの対処法

- 1, 水分補給：こまめに水やお茶を飲むことで塩分排出を促します。
- 2, カリウムを多く含む食品の摂取：バナナ、アボカド、ほうれん草、じゃがいもなどで体内の塩分を尿として排出しやすくします。
- 3, 汗をかく運動や入浴：軽い運動や半身浴などで徐々に汗をかくと、体内の余分な塩分排出に役立ちます。

4、減塩食への調整：出汁や香辛料で味に工夫をして塩分を自然に減らす、スープは全部飲まないなどが推奨されます。

特に口や喉の渇きは、塩分過多の初期サインとして現れやすいため、こうした自覚症状があれば、水分補給やカリウム摂取で早めに調整するといいですね。



塩分の  
摂り過ぎは  
注意です 



(歯科衛生士 藤田友希子)



## 『歯ぎしりと頭痛』

日常生活で頭痛に悩まされることは少なくありませんが、その原因が歯ぎしりにあるかもしれません。歯ぎしりは、ストレスや不適切な歯並びなどが引き金となり、無意識のうちに Rowe らが行われることが多いです。特に、歯ぎしりが慢性的になると、顎の筋肉に負担がかかり、頭痛や肩こり、さらには睡眠の質の低下を招くことも考えられます。

歯ぎしりが頭痛を引き起こすメカニズムには、いくつかの要因が関わっています。まず、歯ぎしりは「顎関節」に大きな負担をかけるため、顎の筋肉が緊張しやすくなります。この緊張が「側頭筋」や「咬筋」に伝わり、結果として頭痛を引き起こすことがあります。頭痛には「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」などさまざまな種類があります。片頭痛は、片側のこめかみや目の奥がズキズキと痛むのが特徴で、光や音に敏感になることもあります。緊張型頭痛は、ストレスや「歯ぎしり」によって引き起こされることが多く、頭全体が締め付けられるような

痛みが続きます。群発頭痛は、目の周りが激しく痛むことが特徴で、一定期間に集中して発症します。これらの頭痛は、生活習慣や「歯並び」の問題とも関連が深く、適切な治療や予防が重要です。

歯ぎしりによる頭痛は、日常生活に大きな影響を与える問題です。まず、歯ぎしりの原因を特定することが重要です。ストレスや「歯並び」の悪さが原因となることが多いです。ストレス管理として、リラクゼーション法や適度な運動が有効です。また、歯科医による「マウスピース」の使用も効果的です。夜間の歯ぎしりを防ぐために、就寝前のカフェインやアルコールの摂取を控えることも推奨されます。歯科医の定期的な診察を受け、適切な治療を受けることが重要です。気になる方はぜひご相談下さい。

(歯科衛生士 北島 紗希)







## 「定期健診の重要性」

予防先進国のスウェーデンでは、定期健診受診率は90%、アメリカでは80%、イギリスでは70%とされています。一方日本の歯科検診受診率は16%です。他の先進国と比べるとかなり低い割合となっています。欧米では医療費が高額で、むし歯や歯周病になる前に予防に力を入れている方が多く、定期健診に加え、セルフケアもしっかりとされているようです。予防先進国であるスウェーデンと比較すると、80歳時の残存歯数が21.1本に対し、日本は13本とされています。日本では、国民皆保険制度のため、治療は保険内で可能なため、症状が出てから治療のために歯科に行かれる方が多いです。そのため欧米に比べると、歯科の来院回数が多いといわれています。

我が国では現在、歯科検診は1歳半、3歳児、学校に通う高校3年生のお子さんが受診義務の対象です。つまり、成人後の学生や社会人は歯科健診を受ける義務はありません。しかし、近年では歯の健康が全身の健康に影響を与えるという見方が強まっています。定期的な歯科健診は、年齢に関係なく健康寿命を延ばす上で重要であるとして、受診義務のない世代にも関心が集まっているのです。

これまで健康診断は企業の義務ですが、歯科検診は義務化されていませんでした。しかし2025年以降、企業における歯科検診が義務化されるとされています。この背景には、国民皆歯科健診の導入があります。従業員の口腔健康を向上させ、全体的な健康促進と生産性向上を目指すものです。

歯周病やむし歯といった身近にある口腔内のトラブルは、初期段階では自覚がないことがほとんどです。歯の身近な疾患は、放置することで歯を失う危険性だけではなく、骨格の変形、脳梗塞やアルツハイマー病なども引き起こす可能性があります。

人生100年時代、いつまでも好きなものを食べて、元気に楽しみたいですね。皆さんも定期健診を忘れずに受診してください。



(歯科衛生士 黒川 淳子)



## 有美子の健康 歯いっ！どーぞ！



### 「冬バテ」

今年も、近年に見られるように秋らしい秋は短くなる予想だそうです。10月までは高温傾向で、日中は汗ばむような日があり、11月になると突然、冬が来たかのような寒さになることがあります。今年の冬は、冬の嵐になりやすく、関東付近ではいっそう寒くなる可能性があります。暑さから急な寒さへの備え、しっかりとしておきたいものです。

暑さが落ち着き、ようやく過ごしやすい気温になり、すぐに寒くなる。このとき体に起こるさまざまな不調を「冬バテ」というをご存知でしょうか。冬バテには、体温を調節する働きを持つ自律神経が大きく関係しています。寒い時期は体温を保つ必要があるため、血管を収縮させて熱を体内にため込みます。暑さ、寒さがはっきりしていれば自律神経が自然に切り替わり、気温に応じた体温調節が行われます。しかし、まだ本格的な冬を迎える前で日中と夜の気温差が大きいなどの寒暖差があると、体温調節が難しく自律神経に負担がかかります。自律神経は体のエネルギーの消費や温存、回復などの働きも担います。

体は体温を下げるよりも上げるときに多くのエネルギーを使います。そのため、暑い時期から寒い時期へ移り変わる際には、エネルギーを多く消費するように変化していきます。これらのことが疲労感や倦怠感などを引き起こす一因となるのです。いつまでもこの暑さが続くと考えず、少しずつ「秋から冬」への心の準備が必要そうですね。

### 〔冬バテ症状チェック〕

- ・頭痛や肩こり ・下痢や便秘 ・めまい、だるさ
- ・免疫力の低下 ・食欲不振、胃腸のトラブル
- ・集中力の低下 ・眠りが浅い・イライラする
- ・気分が落ち込む ・寝ても疲れがとれない



(歯科助手 渡邊有美子)



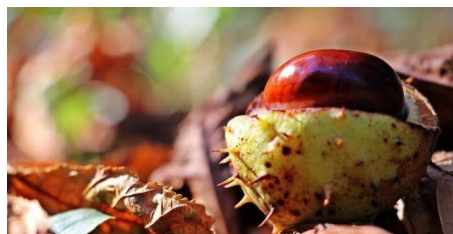


## [Chestnut in the philippines]

多くの人々、そして私自身も、栗の木は寒い国にしか育たないと思っていました。しかし、フィリピンにも栗の木があるのです！フィリピン栗（*Castanea mollissima*）は、ルソン島やミンダナオ島の一部で育ちます。その実は、日本で食べる栗と同じように、茹でたり焼いたりして食べることができます。木材としても役に立ちます。残念ながら、森林伐採の影響でフィリピンの栗の木は数が減ってしまいました。そのため、クリスマスシーズンになると、私たちが市場で買える栗はほとんどが輸入品です。

フィリピンで収穫される栗はとても少なく、市場に出回らなくなってしまったからです。クリスマスの季節が近づくと、私たちはよく栗を食べます。きっと、その時期にしか栗を見ることがないからかもしれません。

## 🍡 (フィリピンの栗「マロン」) 🍡



Kumain ng  
kastanyas



(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 ♡



玄関に置いてある  
段ボール 12箱は

皆さまから頂いた タオル・ハブラシ  
石けんが入っています！ 来年のアイゼン  
ボランティア活動の際に 手渡して配ります！！



東京都の 八丈町  
社会福祉協議会様

大きな段ボールで 石けん 66個、  
ハブラシ 402本、タオル 50枚  
送り届けて下さいました！！ 毎年沢山の  
物資をありがとうございます♡

## "ハロアル Tシャツ 2025"

残り  
**2枚** と

なりました！！



"M が 1枚"、"L が 1枚" 残っています！

なくなり次第、今年の購売は

終了となります♡ 皆さんの愛を～♡



1枚  
**¥2,000**

(受付 大森 七海)





# 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!

保険診療による超音波スケーラーを使ったクリーニングでは、ある程度の着色やバイオフィルム(細菌)を除去する事は可能ですが、器械の届く限界があるので細部まで取りきる事は困難です。また、歯周病の原因となる汚れや細菌を除去する目的で行うため、数回以上の通院が必要になります。



そこで、当院では国家資格を有する「歯科衛生士」による究極のクリーニング!「**パウダーフロー メンテナンス**」を導入しました。

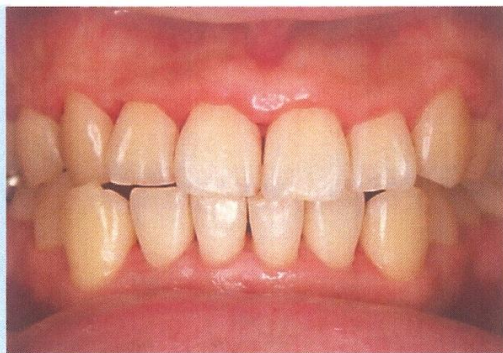
「パウダーフロー メンテナンス」とは、超微粒子のパウダーをジェット噴射で歯に吹き付ける事により歯にこびり付いた汚れを清掃する専用の器械(エアフロー)を使用し、歯と歯の間の隅々までパウダーが入り込み、短時間で効果的にクリーニングするメンテナンスです。

パウダーを使用した清掃方法なので、歯や歯肉・詰め物等を傷付けずに優しくクリーニング出来ることも特徴であり、歯の表面がツルツルになるので施術後はプラークや歯石・着色等の再付着が起こりにくくなり、今まで以上の見た目のキレイさと同時に虫歯や歯周病の予防に繋がります。また、自由診療なので一度の処置で施術が終了できます。

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)

ご希望の方はお気軽にスタッフにお尋ねください!



せきぐち歯科医院



究極の白さへ!!

# ホワイトニングしてみませんか？

当院では様々な薬剤の中から安心して使用できる  
国内認可の取れたホワイトニング剤を使用しています

## 白くできる理由①：薬剤が違う！

従来の約1.5倍の効果が認められています

## 白くできる理由②：照射器が違う！

従来の約2.2倍の強い光を出せる照射器を使用しています



4回照射後

## 薬剤の中には虫歯・歯周病の抑制効果も！！

パウダーフローメンテナンスも併用することにより、より綺麗で白い歯へ

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

1回分  
お得！！

※全て税込み



せきぐち歯科医院

# 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」 第2弾！！

今月も先月号に引き続き、お口の発達と体の発達についてお話ししていきたいと思います。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。

5～6カ月頃になると離乳食を開始します。この頃、よだれがたくさん垂れるようになるお子さんもいますが、これは口の筋肉が十分に発達しておらず、口の中に溜まった唾液をうまく飲み込むことができないためです。スプーンや食べ物に慣れ、口の機能が発達するにつれて、だんだんとよだれは少なくなっていくきます。

この時期、まだ舌は前後の動きが主ですが、食べ物を食べるときに上の唇が下りてきて下唇が内側に入ります。個人差がありますが、下の歯が生え始めるお子さんもいます。口の容積が広がり、舌が動きやすくなってきます。舌で食べ物を喉の方へ移動させ口を閉じてゴックンと飲み込むことができるようになります。

スプーンは先端が小さく、横幅が狭いもの、深さが浅いものがお勧めです。スプーンの1/3～1/2くらいの量で赤ちゃんに食べ物を取り込んでもらえるよう、下唇の上に置き上唇が降りたらゆっくりとスプーンを引き抜きましょう。食べ物を食べさせてあげる際に、奥に入れすぎたり、上あごにこすりつけるようにして引き抜いたりしないように！口の発達の邪魔をしてしまいます。唇を閉じて捕食させる事が重要で、唇の力をつける事に繋がります。唇を閉じてからスプーンを引くようにしましょう。

そして、何を食べるのか、どんな香りや色をしているのか、話しかけたり見せて香りを感じさせたりしてあげましょう。食べ物に興味をもつきっかけづくりやコミュニケーションの機会となります。

7～8カ月頃になると、離乳食中期へ移行します。この時期はモグモグ期と言われ、上の前歯が生えはじめる時期。口腔内がさらに広がり、舌の動きは前後だけではなく上下にも動かせるようになってきます。食べるときに左右の口角が伸び縮みします。このころから口唇が閉じやすくなり、飲み込みや舌の使い方が上達してきます。舌と上あごで押しつぶして食べることもできるようになります。そして、食べ物を飲み込みやすくひとまとめにするこ（食塊形成）を覚える時期でもあります。

### 離乳食をはじめる前に



身体の準備の  
サインをよく  
みてあげて下さい

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えてあげるとら秒以上座れる
- ・大人の食事に興味を示す
- ・手にしたものを口に運ぶ
- ・スプーンなどを口に入れても押し出さなことが少ない



裏面につづきます





食べ物は、絹ごし豆腐くらいの軟らかさ（大人の指で簡単につぶせる固さ）のものを中心に、色々な味や舌触りを楽しめるよう、少しずつ食品の種類を増やします。椅子に座って食べさせる場合には、足底が床や足置きにつくよう工夫しましょう。姿勢が安定するとあごや舌も安定し動かせるようになるため、食べる機能の発達を促します。

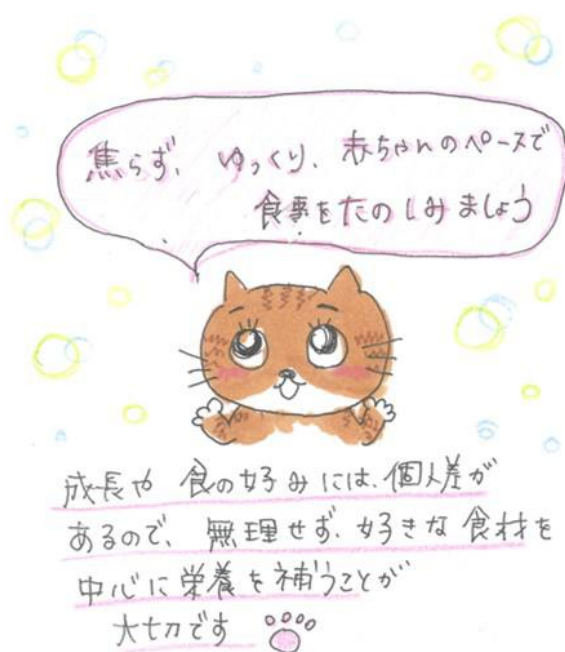
9～11カ月頃、離乳食後期となります。この頃はカミカミ期と言われ、上下前歯が4本ずつ生えそろう、前歯でかじりとり奥の歯ぐきでかみつぶして咀嚼を学ぶ時期。舌は前後上下のほかにも動くようになり、歯ぐきに食べ物をのせられるようになります。噛んでいるほうの口角が上がる様子が見られます。食べ物の固さや形によって「そのまま飲み込む」「舌や歯ぐきでつぶす」を使い分けられるようになります。

またこの時期は、手がある程度自由に動くようになっています。危険でないものは手にもたせ、固形物に慣れさせることも大切です。（手に持ったものを食べきる必要はありません）足底が床や足置きに着き、安定した姿勢で、手づかみ食べができるようやや前傾の姿勢がとれるように調整することも大切です。手づかみ食べは、食べ物が机や床に散らかったり服も汚れて大変！と感じることもありますが、とても大切です。自分で食べる楽しさを感じ、意欲を育て脳の発育にも重要です。

また、食べ物を口に運び前歯でかじり取ることで一口量を学ぶ機会でもあり、スプーンなどを使うための準備期間でもあります。おにぎりや野菜をスティック状にして手で持って食べる大きさにカットし、自分でかじり取って食べられる環境をつくりましょう。このときはまだ一口量をかじり取る練習をしているので、しっかりと見守り安全な一口量を教えてあげられるようにして下さい。

先月号でもお伝えしましたが、発達には個人差があります。歯の生え始める時期も寝返りやハイハイが始まる時期も様々です。（因みに私の息子はなかなか歯が生えてこず、1歳になる少し前にやっと生えてきたと記憶しています…）なので、情報通りに月齢で進めず、その子の発達に合わせてあげることが大切ですので、お子さんをよく観察してあげてください。

家族と一緒に食卓を囲み、食事が楽しいという雰囲気作りがお子さんのお口と心と体の発達に繋がります。



（歯科衛生士 小柳かおり）







## 「禁煙教育」

黒磯地区の小学校では、四年生に「禁煙教育」という時間があります。我が家の子供たちも小学生の時に体験しています。「禁煙博士」が教室にやってきて、タバコについていろいろな話をしてくれたそうです。毎月この新聞でお伝えしているように、タバコを吸うことによって血管が収縮し血流が滞るので、身体のおちこちで様々な悪影響をもたらします。また、非常に強い依存性により、体調不良の悪循環におちいってしまいます。それらのことを子供にもわかりやすく興味深い言葉で教えてもらえて成人した今でも記憶に残っていると言っていました。なかでも印象に残っているのは、「寿命が縮む」という話だそうです。その話を聞いて教室のほとんどの子供たちが考えたことは「大切な家族には長生きしてほしい」ということ。大人でも同じですよ。家族に喫煙者がいる子供たちは、きっとおうちで「タバコをやめれば、失った寿命を少しずつ取り戻せる」という話をしたと思います。

こんな統計結果もあります。高校三年生のう

ち、タバコを吸ったことがあるかどうかのアンケートの結果、両親とも非喫煙の家庭の高校生は14%、父親のみ喫煙する家庭は27%、母親のみ喫煙する家庭は31%、両親とも喫煙する家庭では37%でした。このことから、喫煙習慣は「世代間連鎖」と言われています。身近な大人を子供はよく見えています。母親は子供と過ごす時間が父親よりも長い場合が多いため、及ぼす影響も大きいようですね。タバコの世代間連鎖を防ぐためには、子供が小学校三年生になるまでに家族全員が禁煙するのが効果的だそうです。子供に将来喫煙者になってほしい、と願う大人はいないはずです。

普段はお仕事で忙しいお父さんお母さんも、部活や習い事で忙しいお子さんも、ぜひ禁煙について話題にしてみたいと思います。きっと優しさいっぱいになるのではないのでしょうか。

(歯科助手 大森ちひろ)



## 「国勢調査詐欺に注意！」

## 超高齢社会に向けて

## 「お悩み相談室」

今月10月に、5年に一度行われる国勢調査が予定されています。国勢調査は、日本国内に住むすべての人を対象に行われる大切な調査であり、国や地域の将来の計画を立てる基礎資料となるものです。しかし、こうした大規模な調査の時期には、便乗した詐欺や悪質な勧誘が毎回のようには報告されています。特に高齢者の方は狙われやすいため、十分な注意が必要です。まず、国勢調査は総務省の委託を受けた調査員が行います。調査員は必ず「顔写真入りの調査員証」を携帯しており、訪問時には提示を求められることができます。調査員が身分証を見せずに質問したり、曖昧な態度をとったりする場合は不審と考えるください。

また、国勢調査では現金やキャッシュカード、通帳、暗証番号などを求められることは一切ありません。調査員が「調査のためにお金が必要ですよ」と言ったり、「個人の銀行口座番号を教えてください」と求めたりすることは絶対にありません。少しでも不審に思ったら、その場で答えず、役所や家族に相談してください。さらには近年は、電話やメールを使った詐欺も増えています。「国

勢調査を代行しますから手数料を振り込んでください」といった電話や「調査回答はこちらから」という偽サイトに誘導するメールはすべて詐欺です。国勢調査は無料であり、公式な回答方法は紙の調査票か、インターネットを利用した専用の回答サイトのみです。メールやSNSで案内が届くことはありません。高齢者の方は、突然の訪問や電話に戸惑いやすく、詐欺師につけ込まれる危険があります。対応に迷ったら、すぐに家族に相談しましょう。また、地域包括支援センターや警察相談窓口

に連絡することも有効です。国勢調査は私たちの暮らしに役立つ大切な調査ですが、それを守った犯罪から自分を守ることも同じくらい大切です。「調査でお金を請求されたら詐欺」「身分証を見せない調査員は不審」「電話やメールでの案内は偽物」この3つを心に留め、安心して調査に臨んでいただければと思います。

(栃木県認知症

介護指導者

庄司康善)



「夏生まれの人は暑さに強かった？」

夏生まれの人は暑さに強いことは科学的に証明されている事実なんです。理由は、生後2年半から3年の間に経験する温度によって、体内の汗腺の数が決まるからなんです。夏に生まれた人は、発達段階で暑い環境に適応するため、汗腺の数が多くなる傾向があるようです。汗腺の数は一度決まると、その後変えることはできません。歯の本数も概ね決まっていますよね。決まった数の歯を一本でも失わないように、また、一本でも歯を残していくように、皆さん、定期的な検診を心掛けていきましょう！

(事務長 渡邊 愛人)



10月	日	月	火	水	木	金	土
の予定				1 休	2 ○	3 ○	4 AM
表示の見方	5	6	7	8	9	10	11
○…診療	○	○	AM	休	○	○	○
休…休診							
往…往診	12	13	14	15	16	17	18
講…講演	休	休	○	休	○	○	AM
学…学会							
勉…勉強会	19	20	21	22	23	24	25
AM…	○	○	AM	休	○	○	○
午前のみ	26	27	28	29	30	31	
	休	○	○	休	○	○	
<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		

院長手記

「講演会」

9月17日。私は生まれて初めて新島に  
行った。

新島。正式名称は「新島村」。東京都の  
島嶼（とうしょ）部に位置し、伊豆諸島の  
新島および式根島の区域からなっている。  
人口は約2500人。竹芝客船ターミナ  
ルから高速ジェット船で最短2時間で行く  
ことができるが、私は今回、調布飛行場か  
ら小型飛行機で約40分のフライトを利用し  
て初の新島を目指した。

今回、私が初めて新島に向かった理由は  
この村にある唯一の高校「都立新島高等学  
校」からボランティア活動の講演依頼が来  
たからである。

実は今年の2月にこの学校の教諭の前村  
知江先生が私達のハロアル・フィリピン医  
療ボランティアの現地活動に参加してく  
ださった。そして先生は初めてフィリピ  
ンの貧困の現実を目の当たりにし、たった1  
本の歯ブラシさえ買うことができない子供  
たちとそれに触れ合い、一生懸命活動をす  
る日本の高校生たちの姿を見た。恐らく先  
生はフィリピンと日本の子供たちのあまり  
にも違う環境と運命にご自分が教えている  
学校の生徒たちを重ねたのだろう。そし  
て離島という環境のためどうしても狭くな  
りがちな世界観に将来への刺激として世界  
の現状を私に伝えて欲しいという思いが  
あった。

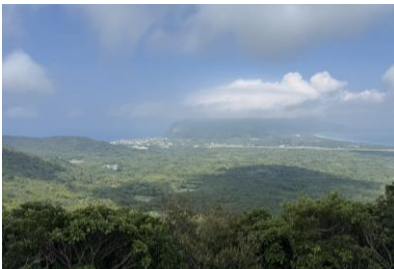
私は休診日を利用し、久しぶりの高校で  
の講演を楽しみにしながら島を訪れた。  
今回、私ともう一人のパートナー、ボラ

ンティアでは現地統括責任者を担当する東  
京都経堂いまにし歯科診療所、今西先生も  
同行し二人で約90分の講演を行った。

11時50分 新島空港に到着した。  
正直私は乗り物に弱い。そこにきて小型  
のゼロ戦のような25人程度乗れるプロペラ  
機のため空港に到着した時には軽く気持ち  
が悪かった。

しかし、降り立つと那須では決して感じ  
得ない何とも不思議な浜風がとても心地よ  
く、小さな空港の入港口にはすでに前村先  
生が迎えに来てくれていた。手を振る彼女  
の笑顔を見ながらこんな遠いところからボ  
ランティアに参加をしてくれていたのかと  
思うと飛行機酔いも失せていった。

講演まではまだ時間があるため前村先生  
は私達にありつけたばかりの新島観光を案内して  
くれた。始めは羽伏浦海岸に位置するメイ  
ンゲートと言われる高台。新島と言えばこ  
こと言われるぐらい皆必ず立ち寄る。そこ  
から見る見事な景色と真っ青な海は本当に  
美しく、ここはサーフィンのメッカでもあ  
りシーズンには多くのサーファーが訪れる  
という。



壮大な景色です！！





前村先生は次々と私達を観光名所に連れて行ってくれるのだが、そのほとんどが展望台、高台、断崖絶壁の海岸沿い・・・隣の今西先生は兵庫の瀬戸内育ちのため海を見るたび「懐かしいなあ」「やっぱり海は最高や」と嬉しそうに騒いでおり、「こんな所に住みたいわ」と大はしゃぎだったが、正直根っからの山と川育ちの私としてはあまり興味を示せず、どれを見ても単なる海でしかなくむしろ岸壁にぶつかる波の音が怖く感じるぐらい



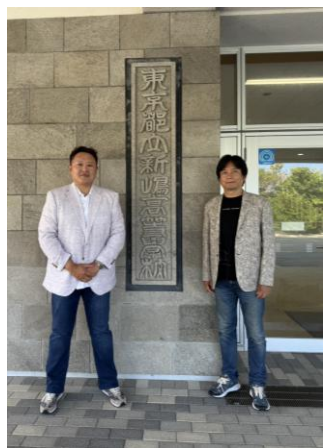
↑ すがすがしい風が吹いてきます!



↑ トレッキングコースがおすすめ!

がるのである。しかしこの20年間、何とかその悲しい現実を変えるために治療の原点である「予防」歯磨きをスラムに定着させたいと考え、皆さんから貴重な歯ブラシのご協力をお願いしてきました。つまり、歯ブラシ1本あれば虫歯を作らせず、失われてしまう命さえも救うことに繋がるのである。

観光も終わりのよい新島高校に到着した。東京都立新島高等学校。全校生徒36名。生徒ホールと呼ばれる図書室を付随させた広場で講演が始まった。私は20年間様々な地域や学校でフイリピンでの医療ボランティアをお話しさせて頂いているが、そのタイトルは全て一貫して「歯ブラシ1本が命を救う」としてきた。フイリピンのスラムの子供たちは慢性的な栄養不良下にある。そのためたった1本の虫歯が進行し重度な感染症を引き起こすと容易に蜂巣炎になり、その菌が全身に影響を及ぼす中には死亡してしまう子もいる。そのため私達は日本では治せる歯も現地では一生で一度きりの治療になるため止む無く「抜歯」を選択しなければならぬ。



さあ! いよいよ講演会です

いだ。やはり育った環境の差は大きい。しかし前村先生のありったけの歓迎はとても嬉しく、離島ならではの自然の素晴らしさと静けさはとても新鮮だった。



夏は多くのサーファーでにぎわいます



おんいん様伝説とは...





講演ではまず今西先生が夢を持つ素晴らしさや行動することの大切さを話してくれた。そして私は20年間活動してきたスラムでの治療の様子や彼らと同世代の全国の高校生が現地で一生懸命活動をし、多くの事を学び未来に羽ばたいていったことを話した。

スライドには劣悪な環境で生きるスラムの人達の様子や子供たちが泣きながらも必死に抜歯に耐える姿、そして参加した高校生たちが初めて目の当たりにする世界の貧困の現実が戸惑いの表情とそれでも自分たちができることを精一杯活動する真剣な眼差しに、36名の高校生たちは食い入るように見ていた。

私は講演の最後に彼らに私が20年間ボランティアをやり続けるための心の核になる言葉を送った。

「世の中に不幸がある限り我に幸いなし」これは宮沢賢治の言葉であるが、私は36名の若者たちに「どうか自分だけの幸せを願うだけではなく、誰かのために生き、誰かの幸せを自分の幸せと感じられる大人になって欲しい。」そして最後に伝えた。「いつかこの離島から私達の活動に参加をしてくれる高校生が現れたら本当に嬉しい。しかし、今日見たスライドの現実を君たちが1枚でも心に留め、将来に役に立つことができれば飛行機酔いを我慢してここに来た甲斐がある。」



現地活動中の前村知江先生



今西祐介 先生



子供たちが親の代わりに  
ゴミをひろって働く



大きな道路沿いには

下水管の中で寝る子供



☆ 生徒たちは、皆、真剣な眼差しです!!



物資のハブラシをいただきました!!

帰りの最終の飛行機の時間が迫ってきた。前村先生が空港まで送ってくれた。小さな飛行場に真っ赤な夕日が差し込んでいた。初めての新島はとても心に残る場所だった。前村先生とお別れの挨拶をし、「今度は12月の東京で行われる来年度の活動のための研修会でお会いしましょう。」と話した。前村先生は再びこの離島から現地活動に参加をしてくれる。

飛行機が飛び立ち、窓の下をみると小さな島が見える。36名の若者たちの未来を心から期待しながら、揺れと酔いを我慢しながら帰路についた。



最後は、記念撮影です!! ヒース!!