



協賛 No. 305

感謝の気持ち

たいへんありがとうございました!!

今年は昨年よりも多くの協賛を頂いておりまあ!!



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。どんどん下がっていく気温に先ずは気持ちに耐性を持たせるべく無事にこの冬も乗り切れる様自分に言い聞かせ、そしてどんどん着ぶくれていく冬の有様。

さてみなさん、従来の健康保険証の利用が段階的に終了し、この12月1日を以て全て終了となりました。これから受診する際はマイナナンバーカードに保険証登録をしたマイナ保険証が資格確認書を提示して頂くようになります。すでにマイナナンバーカードをご利用頂いているみなさんにはスマートフォンでの資格確認が出来る機器の導入を行いましたので、スマホかマイナナンバーカードをご提示ください。なおマイナ保険証は同じ月でも毎回の資格確認が必要となりますので運用へのご理解をお願いいたします。

今年も残すところひと月をきりましたが、みなさんにはどんな一年でしたでしょうか。健康にお過ごしただけでしたでしょうか。これから寒い季節を迎えますので、免疫力を下げないよう栄養と休養をしっかりととり暖かくしてお過ごしください。

毎日行うハミガキで口腔内を清潔に保つとむし歯・歯周病を予防するだけでなく風邪やインフルエンザの予防にもつながります。ハブラシは当院オススメ「プロスペックコンパクトスリム」をお選びください。毛束が多く柔らかい仕様が歯垢の除去に優れ、歯ぐきのマッサージにも適しています。定期的な歯科検診も併せて行いさらなる予防を一緒に努めてまいりましょう。来年も良い年でありますように。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



「女性ホルモンと歯周病」

今や成人の85%が罹るとされている「歯周病」。実は男性より女性の方が罹りやすいという事をご存知でしょうか。それは「女性ホルモン」と深い関わりがあるからです。

特に、妊娠中はエストロゲンという女性ホルモンの量が増加し、唾液中にも分泌されます。このエストロゲンを栄養源として繁殖する歯周病菌が口腔内にいる為、歯肉が腫れやすくなるのです。また、プロゲステロンという女性ホルモンは炎症を起こす物質を刺激し、さらに歯周病の進行を促進してしまいます。「エストロゲン」とは、卵胞の成熟を促し、受精卵の着床を助けてくれます。また、女性らしさを高めてくれる働きがあります。

「プロゲステロン」も女性ホルモンの一つで、基礎体温を上げる、妊娠しやすいよう子宮の環境を整える、乳腺を発達させるといった働きがあり、共に妊娠、出産にはなくてはならないホルモンです。妊娠後期になるとこれらの女

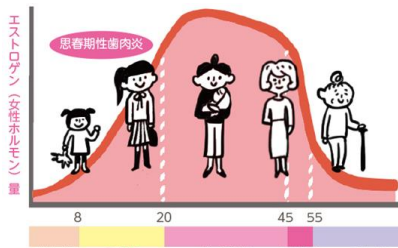
協賛者募集！ 3000円の協賛をして下さる方を募集しています。  
楽しい歯なし♪



性ホルモンは通常時の10倍近くも増加し、歯周病になる確率が高まります。

つわりで歯磨きが丁寧でできなくなるのも口腔内環境が悪くなる一因で、食欲がなくなる唾液の分泌量が減り、綺麗に保つことが出来なくなり、歯肉が腫れた、出血する、口臭がするといったトラブルが起きやすいと言われています。

しかし、ホルモンの影響とはいえ、主たる原因は歯周病細菌です。歯周病を防ぐには、毎日の丁寧な歯磨きと、定期的なクリーニングが大切です。特に妊娠期間は月に1度はクリーニングをし、口腔内の状態も出産に向けて準備しましょう。



(歯科衛生士 藤田友希子)





## 「高齢者と睡眠」

年齢によって睡眠時間は変化していきますが、基本的には、活動量に応じて睡眠時間が長くなる傾向があります。睡眠は覚醒中に蓄積した疲労を回復する役割があり、そもそも活動量が減ってきた高齢者の睡眠が短くなるのは、妥当であると言われています。また最近の研究で、**高齢者の歯の本数が睡眠時間に影響を与える可能性がある**ことが明らかになりました。

これまでの多くの研究で、睡眠時間は短すぎても長すぎても健康に影響を及ぼすことが知られていますが、それぞれどのように健康に悪影響を及ぼすのでしょうか。

### 【短時間睡眠のリスク】

- ・免疫力が低下し、風邪や感染症にかかりやすくなる
- ・ホルモンバランスが乱れて代謝が悪化し、心疾患や糖尿病のリスクが増加
- ・ストレスや不安感が増えて情緒不安定になり、うつ症状を引き起こすことも

### 【長時間睡眠のリスク】

- ・体を動かす時間が減ることで血流が悪化し、エネルギー代謝が低下
- ・短時間睡眠と同様に代謝やホルモンバランスが乱れ、心疾患や糖尿病のリスクが増加
- ・記憶力や集中力が低下し、認知症のリスクが増加

元気に活動するためにはどちらも避けたいことばかりですね。

次に**歯の本数と睡眠の関係**です。2018年、東北大学大学院歯学研究科の研究において、歯が全くない人は歯が20本以上ある人と比べて、短時間睡眠（4時間以下）のリスクが1.4倍、長時間睡眠（10時間以上）であるリスクが1.8倍と両極端に睡眠時間のリスクが高いことがわかりました。その理由は次の3点です。

- ・歯が少なくなり「噛む」ことが上手くできなくなってしまうと、リラックス効果が減少し睡眠が浅くなる
- ・噛み合わせが悪くなることで顎や筋肉に負担がかかり、寝つきを悪くする原因になることがある
- ・歯が少なくなり硬い食べ物を避けるようになると、栄養バランスが崩れて体のリズムが乱れ、不眠や睡眠の質の低下を引き起こす

一見関係無いように思えますが、歯の本数と睡眠はこんなに深い繋がりがあるのです。歯と睡眠時間、そして全身の健康状態には深い関連があり、多くの歯を残せるよう歯の健康を保つことが長寿の秘訣です。毎日のケアと定期健診で健康を守りましょう。

（歯科衛生士 黒川 淳子）



## 『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、いらっしゃいませんか？

毎日使っている歯ブラシは、毛先が広がってしまった場合、新しい歯ブラシと比べて歯垢の除去率が62.9%という報告がありきちんと歯の汚れを落とすことができません。また毛先が広がっていても、1ヶ月以上も使用しているとブラシのコシが無くなりしっかり磨くことができません。しかもこの毎日使っている歯ブラシには、耳や鼻、喉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ることになります。その結果、かぜやインフルエンザなど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付ければ口内炎の原因にもなってきます。これらの雑菌から身を守る為には、歯を磨いた後はしっかり歯ブラシを

洗い、良く乾燥させること、そして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。患者さん皆さんのお口に合った当院お勧めの「プロスペックコンパクトスリムソフト」の歯ブラシで、歯肉も優しく磨く歯肉磨きをぜひ続けましょう。



（歯科衛生士 菊地久美子）





## 「寒いと歯が痛くなる？」

寒い時期になると歯の痛みを訴える方が多くいらっしゃいます。寒い時期にのみ歯の痛みが出るのは、一体なぜなのでしょう？

### ・食いしばり

冬場の厳しい寒さに耐えるとき、人は無意識に歯を食いしばっています。これが慢性化すると、顎付近の筋肉は常に緊張した状態となり、朝起きたときに強い歯の痛みが発生します。

### ・温度差

冬の寒い時期は、温暖差によって歯の痛みが出ることもあります。

例えば、寒い屋外で温かい飲み物を飲んだときなどは、歯の神経が感じる温度に大きな差が生まれるため、痛みを覚えやすくなります。

### ・乾燥

寒い時期は口内も乾燥しやすくなります。口内が乾燥すると、唾液の分泌量が不足すると、虫歯を発症しやすくなり、こちらが歯の痛みにつながることもあります。

### ・風邪による副鼻腔炎

寒くなってくると、風邪などのウイルス性疾患にかかりやすくなります。特に鼻風邪を引く

と、鼻とつながっている副鼻腔にも炎症を起こすケースがあります。

### ・歯茎の血行不良

歯を支えている歯茎は身体の末端にあり、無数の毛細血管があります。そのため、冷えによって歯茎の血行不良が起こると、歯茎の免疫力が低下します。そのため、この時期はいつも以上に歯肉のマッサージを意識しましょう。血行促進効果があります。

色々な原因がありますが、やはり一番が毎日の歯磨きです。PSソフトでしっかりプラークを除去し、しっかり予防しましょう！



(歯科衛生士 北島 紗希)



## 有美子の健康 歯いっ！どーぞ！

### 「健康維持＝口腔ケア」

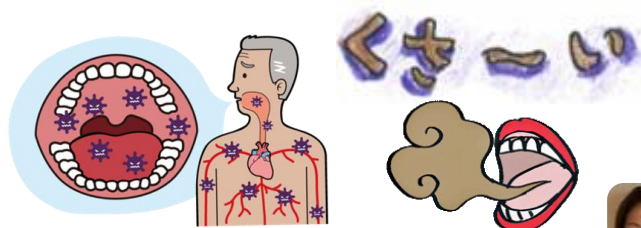
一年の締めくりとなる12月。クリスマスや年末の準備で街中が賑わいを見せる季節ですね。当院は、毎年恒例12月の最大行事「飛翔会」を13日に控え、院長先生をはじめ衛生士が飛翔会で発表する症例発表の原稿やスライド作りに全集中の時期でもあります。今年も長野県で開催、フィリピン医療ボランティア活動で毎年協力し合っている他県の歯科医院の皆さんの発表や、著名な歯科医師の講話などとても貴重な勉強会です。毎年雪のちらつく寒い時期の長野県、当日の本番まで体調管理が一番の課題です。今年は特に、早い時期から「インフルエンザ」が猛威を奮っています。自分の身は自分で守らなければなりません。うがい手洗いはもちろんですが、歯磨きも最重要の予防措置です。日頃から適切な口腔ケアに努めていると、インフルエンザの発症率を10分の1に減らすことができるといわれています。

歯磨きや口腔ケアをおろそかにしていると、むし歯や歯周病の原因となる菌が増殖してプラーク(歯垢)となることはよく知られています。プラークには、気管支炎や肺炎などの発症や重症化に関わる肺炎球菌やインフルエンザ菌のほか、重篤な感染症の原因と

なる黄色ブドウ球菌、緑膿菌、セラチア菌などの細菌も含まれているとみられます。これらの細菌はプロテアーゼと呼ばれる酵素を出し、インフルエンザウイルスが気道の粘膜から細胞に侵入しやすくする特性を持っています。つまり、お口の中が不潔な状態を放置しておくプロテアーゼの量が増え、インフルエンザの発症や重症化を招きやすくなるというわけです。口臭がする方も要注意です！

年内を健康で駆け抜けるためにも、日頃からお口の中を清潔に保つことをインフルエンザ対策の1つに加えて頂くことをお勧めします！

今年も一年間、ハロアル新聞を読んで下さりありがとうございました。



(歯科助手 渡邊有美子)





## CHRISTMAS IN OUR HEARTS ♥

フィリピンは世界で最も長い期間のクリスマス祝います。私が育った小さな町のガパンには、住民たちが集まる広場がありますが、12月が近づくとつれ、無数のクリスマスライトやさまざまな装飾が美しく飾られていきます。道路沿いには、食べ物やクリスマスギフト、商品売る屋台がたくさん並びます。ガパン以外から来る商人も多く、大勢の人々が広場を見に訪れるため、それと同時に商売が繁盛してきます。

しかし、私たちの町が喜びに満ちている一方で、クリスマスが訪れると悲しみに包まれる場所があります。

ニュースでご覧になったかもしれませんが、フィリピンのセブでは先月11月に襲ったスーパー台風によって多くの家が流され大変大きな被害を受けました。もうすぐ来るクリスマスを通る家を失った家族がたくさんいます。それでも、フィリピン人の心は明るく前向きです。

国民性のおかげで、災害や悲しみも乗り越えていけるのです。

最後に、今年のクリスマスが皆さんにとって幸せで素敵なものになりますように！

メリークリスマス 🎄



(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

集めています

### ♥ 歯あとふるストーリー ♥



玄関に置いてある荷物は、全てフィリピン

ボランティア活動の際に持参する 歯ブラシ・タオル・石けん が入った バック なのです!! これらは 全て 皆さんから頂いたものです ♥♥

☆☆☆☆☆☆  
完売はした!!  
☆☆☆☆☆☆



固形石けん

未使用の  
タオル



未使用の  
歯ブラシ

特に タオル と 石けん が 不足 しております。1つからでも大丈夫です!! どうか皆さんの愛を♥

ご協力  
よろしくお願いします!!  
(受付 大森 七海)





# 皆さん、是非、お読みください！！



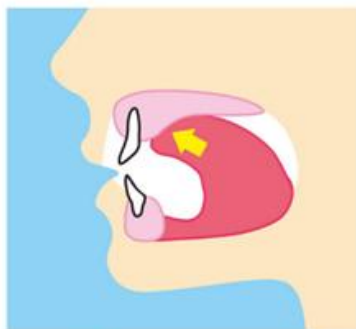
## 「生！息！歯っぴーず」



### 「呼吸の違いが導く未来への影響」

普段、「呼吸」は無意識下で行われています。鼻がつまっていないことが前提ですが、一旦、それを意識して試してみましょう。当たり前といわれれば、その通りのことですが、改めてご自身の「呼吸」を確認してみてください。その時、舌はどこにありますか？

舌は本来、上顎につく位置にあるのが健全な形です。舌先が前歯には触れず、ちょうど上の歯の内側のスペースに収まる感じになり、舌の根本の方まで上顎につくのがベストです。



○正しい舌の位置

次に口呼吸と鼻呼吸を試してみましょう。まず、舌はあえて上顎につけないで口呼吸をしてみてください…これは普通にできますね。少しの息苦しさを感じられる方もいるでしょうか？

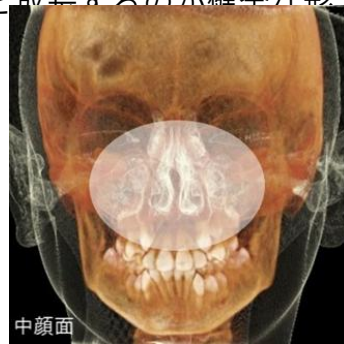
では次は、舌はあえて上顎につけないで、今度は口を閉じて鼻呼吸をしてみてください…一応できますよね。こちらはちょっと息苦しいなと感じられた方も多いのではないのでしょうか？口からの呼吸より給気量が少ないうえ、舌の位置が下がって、気道を少し狭くしているからです。

では逆に、舌は上顎につけた形で口呼吸…これはできませんよね。当然です。最後に同じ形で鼻呼吸…普通にできますね。これが呼吸の健全な形です。

整理をしてみますと、スムーズに鼻呼吸ができるのは、上顎に舌がつく場合のみです。もう一つ大切なのは、口呼吸となるときは必ず舌が下がってしまっているということです。

「鼻呼吸は健全」で「口呼吸は要注意」と広く指摘されています。では、鼻呼吸と口呼吸では何が変わってくるのでしょうか？舌が「上顎につく・つかない」の違いは、先の文でお試しいただきましたね。最も大切なポイントです。歯並びが悪くなる原因を考えるうえでも、舌が健全な位置にないことは、重要な意味を持っています。

顔の中心、中顔面といわれる領域は、本来上前方へと成長するのが健全な形です。



そのガイド役を担っているのが「上顎についている舌」です。また、この舌は唇や頬からの力とのバランスを取り、歯並びの形成においても大切な役割があります。  
裏面につづきます





鼻呼吸がきちんとできていると、中顔面や歯並びが健全な成長をしやすいです。

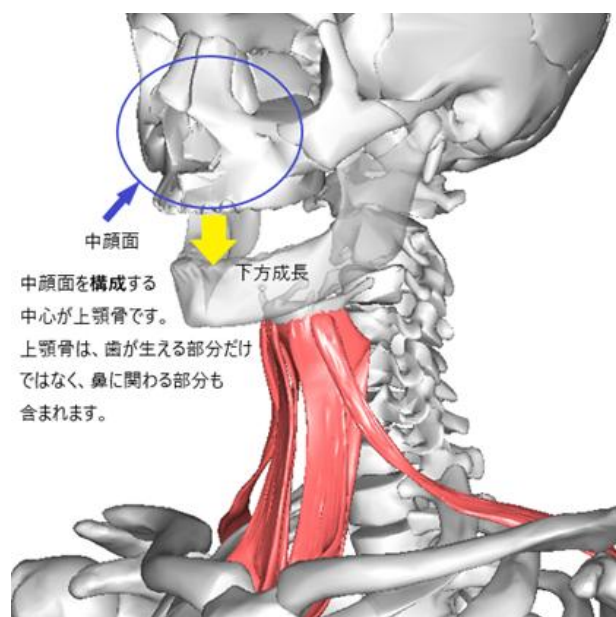
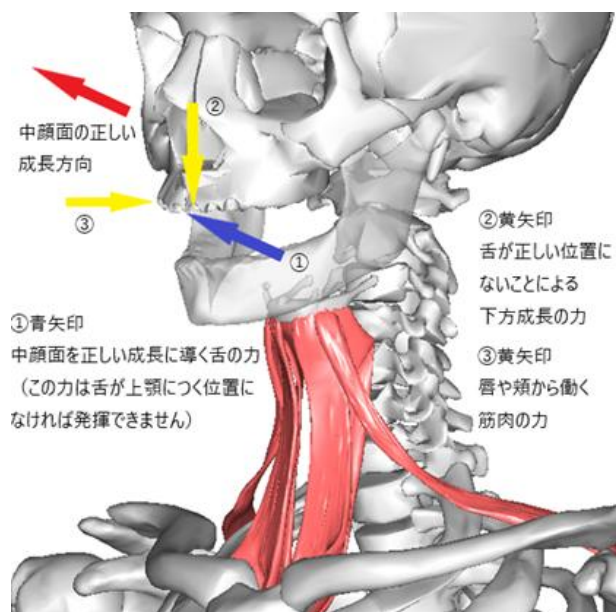
口呼吸では上顎に舌がつかないことによって、本来上前方であった中顔面の成長方向は、下方へと向かいます。口呼吸が改善しないまま、舌が上顎につかない状態が続くと、そのまま下方成長は進み、上顎骨はその影響によって歪みが生じ始め、歯並びが悪くなる大きな要因となります。さらに、中顔面（上顎）が下がることに連動して下顎も下がり、お顔が縦に伸びる方向に成長は進みます。

同じ理由によって、鼻腔が狭まることで、さらに鼻呼吸がしづらくなり、慢性的な鼻づまり、つまりそう簡単には治らない口呼吸へと繋がります。

まだあります。同時に口呼吸によって下がった舌は、空気の通り道である気道を狭くさせ、下顎自体が下がることでも物理的に気道を圧迫します。つまり、いびきや睡眠時無呼吸の要因ともなってしまうのです。この際、身体はどう反応するかというと、受け口、もしくは姿勢を悪くして、気道を無意識的に開けようとします。

ということは、口呼吸とは人間の活動の中で、想定されていないイレギュラーな出来事なのです。口呼吸がそう間違ったものでないならば、こんなにトラブルの原因にはならないように、人間の設計図はできているはずでしょう。

ヒトに限らず、生物は本来の健全な形だったら、その仕組みはほんとによくできています。一方で、一見些細とみえるエラーが大きなことへも繋がります。口呼吸は「一見些細な問題」と受け取られがちですが、QOLの低下に繋がる大きなトラブルの兆しであることを改めてご理解ください。



(歯科衛生士 小柳かおり)



# ホワイトニングのお知らせ 😊

## 白くならない方 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) 🌟😊🌟



「インフルエンザ」

インフルエンザとタバコ、これらの関連については古くから研究が重ねられていて、喫煙者は非喫煙者よりもインフルエンザに罹りやすく、重症化しやすいことがわかっています。近年では、電子タバコについても同じだということがわかっています。

感染症にかかったり炎症が起きたりすると免疫反応として白血球が増えますが、タバコを吸うことで血液中のニコチン濃度が上がった時にも同様に白血球が増加するという研究があります。つまり、ニコチンによって免疫反応に何らかの影響が出る、さらには免疫力を阻害するような複雑な作用があると考えられています。

米国の男子大学生1811人に対して行われた調査では、1日21本以上タバコを吸っている喫煙者がインフルエンザにかかるリスクは、タバコを吸わない人に比べて約21%高い結果でした。イスラエルの調査では、喫煙者のうち68.5%がインフルエンザにかかったのに比べ、タバコを吸わない人は47.2%で、重症化した患者の割合は喫煙者のほうが40.6%高かったそうです。

病理検査ではっきりインフルエンザにかかっていると確認がとれた患者に対する調査では、喫煙者の罹患は5.69倍となっている論文もあるそうです。

また、喫煙者の場合、インフルエンザの予防ワクチンの抗体の効力が減退するスピードが速いこともわかっています。抗体による免疫の持続期間は5ヶ月ほどといわれていますが、喫煙者はせっかくワクチンを接種してもタバコを吸わない人に比べてインフルエンザにかかる危険性が高いのです。

手洗い、加湿、禁煙。インフルエンザに負けない冬にしましょう！



(歯科助手 大森ちひろ)



「冬至にゆず湯？」

私が現在勤務しているグループホームでは、毎年冬至にゆず湯に入って頂くのですが、ゆず湯が嫌いな入居者から、どうして冬至にゆず湯に入らなくてはいけないのか質問があったので調べてみました。

冬至にゆず湯に入る習慣は、日本に古くから伝わる季節の風習のひとつで、健康と縁起を願う意味が込められています。冬至は一年で最も昼が短く、太陽の力が弱ま

る日とされ、昔の人々は「陰の力が極まる日」と考えていました。そのため、この日を境に運氣が上昇していくとされ、節目として特別な行いをする風習が生まれまします。そのひとつが「ゆず湯」です。

ゆずは香りが強く、邪気を払う力があると信じられてきました。また、実がなるまでに長い年月を要することから「長年の苦労が実る」という象徴でもあります。冬至の日に香り高いゆずを湯に浮かべて入浴することで、身を清め、一年間の厄を払い、健康を願うという意味が込められています。また「ゆず＝融通（ゆうずう）」という語呂合わせもあり、「健康や

# 超高齢社会に向けて

（お悩み相談室）

運氣に融通がきくように」という縁起拒ぎの側面もあります。こうした言葉遊びと信仰が結びつき、ゆず湯は冬至の代表的な風習として定着しました。

さらに、ゆずには血行を良くし、体を温める成分が含まれており、湯冷めしにくいという実際の健康効果もあります。寒さが厳しくなる時期に体をしっかり温め、風邪を予防する民間療法としても役立ってきました。香りによるリラックス効果もあり、心身を整える働きがあります。

このように冬至のゆず湯は、厚  
払い、無病息災、縁起担ぎ、そし  
て実際の健康効果が重なって続け  
られてきた風習です。季節の節目  
を大切にしてきた日本人の知恵が  
詰まった習慣といえます。因みに  
今年の冬至は12月22日です。



（栃木県認知症

介護指導者

庄司康善







## 「年末年始の歯のトラブル」

年末年始は食事や生活習慣が大きく変わる時期です。甘いお菓子やアルコール飲料の摂取量が増え、睡眠不足やストレスが重なることで、歯や歯茎にトラブルが発生しやすくなります。また、多くの歯科医院が休診となるため、トラブル発生時の対応が遅れるケースも少なくありません。虫歯の痛みがひどい場合は、市販の鎮痛剤を服用してください。頬を冷やすと症状が和らぐこともあります。ただし、虫歯の進行は止められないため、できるだけ早く歯科医院を受診しましょう。被せ物が取れ、痛みがある場合は虫歯による脱落の可能性があります。また長期間外れたままにすると周囲の歯が動いてしまうため早めに受診しましょう。出血がある場合は、刺激物（辛い物や熱い物）を避け、ぬるま湯で優しくうがいをし

てください。歯茎マッサージや抗炎症作用のある歯磨き粉を使用し、早めに受診しましょう。年末年始のトラブルに事前に備え、甘い物や酸性の飲み物を控え、バランスの取れた食事を心がけましょう。特に固い食べ物には注意が必要です。また不規則な生活サイクルは免疫力が低下する原因になるため規則正しい生活を心がけましょう。

歯磨きを丁寧に、デンタルフロスや歯間ブラシを活用して口腔内を清潔に保ちましょう。そして、年末年始でも対応可能な歯科医院や救急外来を事前に調べ、連絡先を控えておくことで安心ですね。



(事務長 渡邊 愛人)



## お知らせ

皆さまからいただいた  
ハブブラシ、タオル、石けん  
が無事にフィリピンに  
到着いたしました!!  
今後ともご支援ご協力  
をお願いいたします!!



## 今月のカレンダー

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

大晦日も診療いたします!!

年末にお口の状態が  
不安になってもご安心ください。

12月31日も急患対応  
おこなっております。

※院長先生に会いに来るだけでもかまいませんよ

# 院長手記

今年最後の手記となりました。

皆さん、今年一年大変お世話になりました。当院は来年で開業24年目を迎えます。

「一生自分の歯」「歯は命の源」を治療理念に掲げ、皆さんと共に歩んで参りました。人間にとって「歯」は大切な臓器「歯臓」です。歯は単に食べ物を食べるために「噛む」という役割だけではなく、しっかりと噛むことで沢山の唾液の分泌を促し、それにより消化を助け成長や免疫力の増加を助けます。また、歯を失うと「噛めなくなる」だけではなく、脳の機能にも著しい影響を及ぼし、特に上下顎左右の奥歯の喪失は海馬錐体神経細胞と呼ばれる記憶や学習能力を司る部位と密接な関わりがあり、その部位の歯を失うことで脳の細胞の萎縮を引き起こしてしまいます。その結果歯を抜くことが記憶の細胞にも影響する、すなわちこれが「認知症」の引き金になり得ることがすでに研究結果で明らかにされています。

毎日美味しい食事をし、楽しく一日を過ごしていただくため来年も当院では1本の歯にとことんこだわりの一生懸命治療させて頂きます。

**歯科訪問診療（往診・休日診療）**

歯科訪問診療（往診）とは？

高齢の方や身体の不自由な方など、歯科医院への通院が困難な方がご自宅や施設で一生涯の歯の健康を維持するために、かかりつけの内科医や介護士と連携して訪問診療を行います。

**どんな治療をしてくれるの？**

歯周病の治療、むし歯の治療、入れ歯の調整・修理、口腔ケア、矯正治療等

**歯科訪問診療（往診）のメリット**

・むし歯がある、むし歯の予防、むし歯の治療  
・入れ歯の調整、入れ歯の修理、入れ歯の作成  
・口腔ケア、口腔ケアの指導、口腔ケアの器具の提供

**費用について**

お手持ちの健康保険証にて行えます。また、車検上知り得たご利用者様やご家族の方の転送は無料となります。また、ご家族の方の転送は無料となります。

**お問い合わせ先**

院長 歯科訪問診療（往診）担当 歯科医師 山本 孝一

せきぐち歯科医院  
ホームページに掲載しています!!

そして今年から本格的に「訪問診療・往診」を開始しました。通院したくても困難な患者さんのために可能な限り外来と同じ治療をご提供できるように今後とも医院一丸となって取り組んで参ります。

以前、私は師、医学博士 林春二先生（長野県御代田町林歯科診療所）からこのようなことを教えられました。

「医療の最終形は在宅医療である。通院が出来ない患者さんに心から安心してもらえる技術、知識はもちろん、先生やスタッフが自宅に来るだけでなぜか痛みが和らいでしまう、私達の顔を見るだけで、私達の声を聞くだけで安心してもらえる、そんな不思議な力を持つ医療人になりなさい。」

私達にはまだまだその域にはいたりませんが、恐らく先生は医療人として心の在り方をおっしゃって下さったのだと思います。どんなに優れた技術を持っていたとしても、最後に問われるのはやはり人としての「優しい心」です。

振り返ると23年前、当時私は28歳。末広町のビルの2階でせきぐち歯科医院を開業させて頂きました。あの頃は私もスタッフも全てが若さでカバーできる年齢でしたが、当時から通院して下さっている皆さんもまたお互いあの頃から23年の時間が過ぎましたね（笑）。

そんな中、23年という年月は患者さんの中にもご高齢となり、通院が難しくなり在宅診療を希望される方も多くなりました。そして今年には悲しいことに20年以上通院されていた方々が相次いで星の国に旅立ってしまいました。

ました。

往診先で日に日に弱まる姿。ご家族や施設の方から報告される現状を知り、改めて当院の「在宅診療」への取り組みを考えました。

「在宅医療」は通常の医院での外来診療と異なり、いつかは迎える人生の終わりに携わります。その時、患者さんには最後の最後まで自分の力で、自分の歯で、そして私たちが作った入れ歯で食事をして頂きたい。通院はできなくても『せきぐち歯科』がいつも来てくれる、安心して食事ができる、そんな思いになつて頂けるように皆さんの人生の最後の笑顔まで誠心誠意治療をさせて頂こうと思います。

来年は午年です。

「午」は振り返らず真つすぐ駆け抜けることから、成功の年、発展や実りの年と言われています。皆さんの一年が素晴らしい年になるようにせきぐち歯科医院スタッフ一同心からお祈り申し上げます。

さて、当院のハローアルソン・フィリピン医療ボランティアも2月7日の出発まで残りわずかとなりました。

たった歯ブラシ1本を買えず、今日生きることに困窮するスラムの子供たちに来年も私の人生を懸けて誠心誠意頑張つてようと思ひます。

皆さんのご協力、ご支援が本当に私の生きる原動力となっています。どうぞ来年もお力添えのほどよろしくお願い致します。

今年一年の心からの感謝を込めて・・・。