



2026 Happy New Year
あけましておめでとうございます



せきぐち歯科 NEW
ハロアル新聞

受付だより



明けましておめでとうございます。
新春のお慶びを申し上げます。この一年がみなさんにとって良い年になりますようお祈り申し上げます。

新年の始まりは恭しく気持ちも新たに一年を通して健康で平穩に過ごせるよう願っています。2026年は丙午、勢いのある良い年とされています。これまで物価高の連鎖に頻発する自然災害と先行きは不安ばかりですが、そろそろ良くなつてほしいものの、安心して暮らせるよう好転してほしいものです。

さてみなさん、私たちが長年取り組んでいるボランティア活動「ハロアルソン・フィリピン医療奉仕活動」は、今年も2月現地活動を行います。みなさんには折に触れ、沢山のご協力を頂き本当に有難うございます。海外での活動が安全に行えるよう一年をかけて準備をし、いよいよフィリピンへ向かいます。どうぞこれからもこの活動への一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

一生自分の歯で食事をするために、お口を健康に保ちましょう。大切な歯を守るために毎日行うハミガキは未来の自分への投資です。ハブラシは柔らかい毛先でコシのある当院おススメ「プロスベック・コンパクトスリム」をお選びください。毎月の交換が使用の目安です。定期的な歯科検診も併せて行いましょう。スタッフ一同、今年もみなさんのお口の健康を守るお手伝いに努めて参ります。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



楽しい歯なし♪

「歯にも寿命」

日本人の平均寿命は女性が87歳、男性が81歳と日本が世界でも長寿の国であることは耳にしたことがあると思います。そして、この平均寿命というものは歯においても算出されています。厚生労働省の調査によると**歯の平均寿命は約50年～65年**だそうです。その中でも「奥歯の寿命」が最も短く、前歯よりも10年以上も早く抜けてしまいます。逆に最も寿命が長い歯が男性で66.7年、女性で66.2年です。人間の寿命と比べてみると、歯の寿命が20～30年も短いことが分かるかと思います。これでは、老後にご自身の歯で食事をする事ができませんよね。ご自身の歯で食事をして笑顔で過ごすために、健康のうちからできることは何があると思いますか？歯周病をはじめとして、むし歯・歯根破折（歯の根が割れたり、ひびが入ったりすること）など、歯を失う原因は様々です。しかしケアを継続することで、歯の平均寿命を延ばすことが可能です。人生50年と言われれば、大半の人が歯のことを心配せずに済みますよね。しかし人生80年ともなれば、歯を失うか

もしれないという不安を持ちながら、人生の後半を過ごしていかなくてはなりません。年代別でみると次の通りです。

＊70歳代：この時期は平均11.2本の歯を失う可能性があります。60歳代の倍近い本数をこの年代で失う方も多く、多くの歯を失うことは、食事を十分に楽しめなくなることにも繋がります。

＊85歳以降：85歳以降で失う平均本数は14.1本となっており、85歳では半分程度の歯を失っている方も多いです。噛む力が弱まり、栄養不足や健康面への悪影響となる場合もあります。部分入れ歯や総入れ歯の装着が必要になるケースが増えますが、**定期的な口腔ケアを行うことが健康維持の鍵となります。**

歯の寿命を延ばすために重要なことは、「悪い部分を治療する」「お口の中を清潔に保つ」「歯科の定期検診に通う」であると思います。自分の歯を長持ちさせることで、おいしく食事でもでき、豊かな人生を送ること繋がります。もっと歯というものを大切に考えていきたいですね。

(歯科衛生士 黒川 淳子)



会社名やサークル、個人名、インシヤルなど、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。

『歯は体の中で最も硬い臓器！でもあるものには弱い!？』

歯は体の中で最も硬い臓器だと言われています。歯の表面を覆うエナメル質は、骨よりも硬く、主成分はリン酸カルシウムの結晶でできています。この強さのおかげで、私たちは毎日硬い食べ物を噛み、長年使い続けることができます。しかしそんな硬い歯にも意外な弱点があります。それが「酸」です。エナメル質は硬さには強い一方で、酸性の環境にさらされると簡単に溶け始めてしまいます。これを「脱灰」と呼びます。例えば、炭酸飲料、スポーツドリンク、柑橘類、酢の物など私たちの身の回りには酸性の飲食物がたくさんあります。これらを口にすると、口の中は一時的に酸性に傾き、エナメル質が少しずつ溶けていきます。通常、唾液には酸を中和し、溶けた歯を修復する「再石灰化」という働きがあります。しかし、ダラダラと飲食を続けたり、就寝前に酸性のものを摂ったりすると、唾液の力が追いつかず歯は回復できません。その状態が続くと、むし歯や酸蝕症の原因になるのです。さらに注意したいのが酸性の飲食物を摂った直後の歯磨きです。酸で軟らかくなったエナメル質をすぐに磨くと

歯の表面を削ってしまう恐れがあります。酸性のものを口にした後は、まずは水で口をゆすぎ、30分ほど待ってから歯磨きをするのが理想的です。

歯はとても硬く丈夫に見えますが、環境次第で簡単にダメージを受けてしまいます。その特性を知り、酸との付き合い方を意識することも生涯自分の歯を守る大切なポイントになるでしょう。



(歯科衛生士 菊地久美子)



い～歯の学校

『仮詰めと仮歯』

歯の治療中は、削った部分を補うために仮詰めや仮歯を使用することが一般的です。これらの一時的な処置には、どのような役割があり、放置するとどのようなリスクがあるのでしょうか。

仮詰めは、削った歯の部分を一時的に保護し、形を維持するためのものです。虫歯を削ったあとは「仮詰め(仮ぶた)」を装着して、補綴物(最後に歯に取り付ける詰め物やかぶせ物のこと)の完成を待ちます。仮詰めには、冷たいものなどがしみないように保護し、削った部分の形が変わらないように固定する役割があります。特に根管治療の途中で行う仮詰めは、次の治療まで外部からの菌にさらされないようにしっかりと封印されます。

仮歯には、見た目を改善し、補綴物ができあがるまで削った部分の形が変わらないように固定し、かみ合わせの違和感を和らげる目的があります。仮歯は歯科用プラスチック(レジン)でできており、仮着剤(仮着セメント)を使って仮止めされます。

仮詰めや仮歯を長期間放置すると、新しい虫歯が発生したり、かみ合わせが変わってしまうリスクがあります。仮詰め・仮歯ともに、長期的な耐久性は求められ

ていません。そのため、しばらく放置するとすき間からプラークが入り込み、新たな虫歯が発生してしまいます。仮詰めは虫歯で歯を削った後や、根管治療の途中に行うものであり、しっかりと保護することが求められます。また、歯のかみ合わせは、隣り合った歯や、向かい合った歯の微妙なバランスで成り立っています。仮詰めや仮歯のまま放置すると、せっかく型取りをして製作した補綴物が入らなくなったり、取付時に大幅な調整が必要になることがあります。

仮詰めや仮歯が取れてしまった時には早めにご連絡下さい！



(歯科衛生士 北島 紗希)



「黒磯小学校講演会」

12月16日、黒磯小学校にて講演会を行いました。毎年恒例になっているこの講演会は、6年生の授業の一環で、普段あまり授業では接することのない地域の方々の活動を知る事から、社会に奉仕する意義を理解し、意欲を高めるためという目的の下に行われています。その中で、10年以上前より当院のボランティア活動の講演依頼を受け、今年も院長がお話しをしてきました。

私達が行っている「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア」の活動では、鉛筆や歯ブラシ、タオルなどの支援物資を集めています。この「ちょっとしたボランティア」は誰もが出来る「ちょいボラ」です。ボランティアに協力することで、その日生きることも困窮している貧しいフィリピンの方たちがいる現状を理解し、自分たちの生活がいかに豊かで幸せかということを実感してほしいです。

今回の講演会には、私の娘が6年生にいますため参加をしていました。家に帰った娘に「今日の講演会どうだった?」と聞いてみました。すると、「貧しい生活をしている人たちが可哀想。

自分は日本人に生まれてこれて良かった」と言っていました。講演会で流れたスライドの写真が衝撃的だったようでした。ボロボロで今にも崩れそうな家や、虫歯でほとんどの歯が真っ黒な口の中、裸足で歩き、物乞いをする子供たちなど、日常では考えられない光景ばかりです。

私は院長の講演会を何度も見ていますが、その度に「私は幸せだ」と思ってしまいます。自分の子供たちに何の不自由もない生活をさせてあげられる事に感謝をせずにはいられません。そして、歯ブラシ1本が買えないフィリピンの貧しい人々のため、その1本の歯ブラシのご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



(歯科衛生士 藤田友希子)



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 📖

那須鳥山社会福祉協議会、
那須鳥山市内学校様
毎年 集めてくださり、
当院へ持参してくださる。
鳥山高校と那須鳥山社会福祉協議会で協力して
声掛けをして下さり、今回は
歯ブラシ 550本、タオル 360本
集めてもってきてくださいました!

2026年も 沢山の物資の
ご協力 よろしくお願ひ致します!!



未使用の
タオル



国産
石けん



未使用の
歯ブラシ

集めています! 1つからでも OK!

2025 ハロアイル Tシャツ が、
50枚 全て 完売 致しました!!
この50枚で 約 3,000人の子供達が
食事をすることが出来るのです!!

皆さんからの 沢山の愛
ありがとうございます!!
(受付 大森 七海)





Goodbye and Thankyou Year 2025

さようなら、そしてありがとう2025年。ようこそ、2026年。

また一年があっという間に過ぎました。この一年を振り返ると、毎晩祈っていた願いのいくつかが叶えられたことに、神様へ心から感謝しています。それは、いつも支え、助け、祝福を与えてくれる周りの人たちのおかげでもあります。本当にありがとうございます。❤️

新しい年を迎え、私は前向きな気持ちで2026年をスタートします。昨年達成できなかったことは、今年はもっと努力して叶えていきたいと思います。私の大きな夢の一つは、フィリピンにいる子どもたちのために自分の家を建てることです。子どもたちは成長しているので、自分の部屋を持つという経験をさせてあげたいです。それは、私が子どもの頃には経験できなかったことです。私たちは5人兄弟で、子どもの頃はみんなで一つの部屋と一つのベッドを共有していました。でも、それは今でも大切な思い出です。楽しい子ども時代でしたし、特にお姉さんたちの隣で寝ながら、高校時代の話聞くのが好きでした。

2026年が皆さんにとって、素晴らしい一年となり、健康に恵まれ、心が幸せで満たされる一年になりますように。



HAPPY 2026 NEW YEAR

(歯科助手 藤田 プリンセス)



有美子の健康 歯いっ！どーぞ！



「一生自分の歯」

新年明けましておめでとうございます。今年も引き続きハロアル新聞をよろしくお願いします。

さて、皆さんは「元旦」をどのように迎えられたでしょうか。清々しい目覚めができた時こそ「健康」に感謝しませんか？私は今まで、特に大きな怪我や病気の経験はありませんが、昨年は何度か体の不調を感じたことがありました。病院で検査をして「異常なし」の結果がでた時ほど安堵するものではありません。そして、自分の不摂生を見直すことに繋がります。食事の大切さ、適度な運動、ストレスをためないこと…など。思い当たることがたくさん出てきます。年齢を重ねる毎に「健康」が一番、もっとも自分の体を大切にしないと痛感します。それはお口のケアと一緒にあり「一生自分の歯」で生活出来ることが幸せに繋がります。

一昨年に引き続き、昨年も「往診」へ行かせてもらう機会がありました。診療室では行えるスムーズな治療が往診では難しかったり、患者さんに負担にならないように工夫して治療したり、色々と勉強させてもらう中で改めて「自分の歯」の大切さも実感しています。そして往診の度に、患者さんの健康状態の変化を目の当たりにすると同時に、高齢者施設で一生懸命に働く「高齢」のスタッフの方々に接し、本当に頭がさがります。そしてまだまだ私も、あちこち痛いなんてぼやいていられないなあと日々反省です。今年も自分の健康だけではなく「家族の健康」にも目を向けていきたいと思います。

本年も宜しくお願い致します。

(歯科助手 渡邊有美子)



皆さん、是非、お読みください！！



「生！息！歯っぴーふレス」



「口呼吸から鼻呼吸へ変化させるには？」

先月の新聞でもお話ししましたが、口呼吸は身体の成長に影響を及ぼします。しかし、「口呼吸はよくないので、鼻で呼吸するように頑張りましょう」と言われても、「頑張るって??」ですよね。「口を閉じなさい」と伝えても、お子様にはできない理由がすでにある場合も多いのです。

乳幼児期で骨に柔軟性がある時期ならば、舌が上顎につくように、お口を上手に育てることへの取り組みができます。しかし、下方成長が進み、ある程度まで骨が固まってしまった。その場合はすでに骨が歪み、舌を上顎につけられるスペース自体が足りなくなっているかもしれません。そして、骨格の発達の問題によって、すでに鼻がつまっている、もしくは鼻の通りが悪くて、口呼吸となっている場合があります。これらに対しては、鼻腔の問題を解決してあげないと、鼻呼吸は無理なお話しです。この時点で歯並びを整えても、鼻呼吸は物理的にできません。

矯正治療の前に、まずは鼻の問題で耳鼻科の受診を勧められることも多いです。でも、それが骨格の問題ならば、耳鼻科の先生にしたってそう簡単なお話しではありませんが、鼻腔の問題を解決し舌は上顎につくようにしてあげてをクリアしなくては歯並びを整える意義も半減です。ましてや、一見些細に見える、「口呼吸」や「鼻詰まり」、「いびき」といった諸症状は、身体や脳にとって一番重要な栄養素である「酸素」の不足の可能性を示唆しています。

口呼吸が習慣化していると、沢山の二酸化炭素を吐き出していることになります。二酸化炭素って吐き出しているものじゃないの?と思われるかもしれませんが、二酸化炭素は呼吸の調節に重要な役割を果たしているため、体の中で一定量を保つ必要があります。たとえば、血液中の二酸化炭素が少なくなると、息がしにくくなり、過換気症候群（過呼吸）になることがあります。これは、口呼吸によって、二酸化炭素

が体外に逃げやすくなり、血中の二酸化炭素濃度が下がり、呼吸のペースが乱れます。その結果、血液から細胞へ運ばれる酸素の量が減少し、体の機能が低下して低体温や過呼吸、酸欠になりやすくなるのです。すると、脳はアドレナリンを分泌し、体に「シャキッとしろ」と指令を出しますが、アドレナリンの副作用でそわそわして落ち着きがなくなり、怒りっぽくなります。酸素が不足すると脳や体の成長や能力の発揮にも影響を及ぼすのです。

そして、口呼吸は姿勢にも影響を及ぼします。常に口が開いていると、舌の位置が下がり、気道を塞ぐため空気が入りにくくなります。これにより、少しでも呼吸を楽にしようと、顎を上げて気道を広げるために猫背になることが多いです。また、舌の筋肉が下がると、二重あごや首のたるみの原因にもなります。さらに、夜間に舌が気道を塞ぐことで、いびきをかいいたり、睡眠時無呼吸症候群になりやすくなります。

反対に鼻呼吸をしていると、血液中の二酸化炭素の濃度が適切に保たれるため、呼吸のペースが正常になります。その結果、肺から取り込まれた酸素は血液を通じて全身の細胞にスムーズに供給され、体温や体の機能が安定します。

鼻呼吸はとても大切ですが、口呼吸が習慣化しているのをどうやって解決していくのか、なにが必要なのか。当院では、身体の習慣・成長を正しい方向にトレーニングし歯並びを整えるマイオブレイスを行っています。ご心配な事がありましたらご相談下さい。



(歯科衛生士 小柳かおり)





今年の抱負



昨年は片手で数えられるくらいしか実家の母に会いに行けなかったのが、今年こそは親孝行ができるよう会いに行き、母の口腔ケアもしてあげようと思います。仕事の面では「一生自分の歯で」、「歯は命の源」を念頭に置いて、責任を持ってクリーニングさせて頂きます。そして今年も毎月1,000円のフィリピン医療ボランティアへの募金を続けます！！

(歯科衛生士 菊地久美子)



マイオブレイス治療の担当になり2年が過ぎました。患者さんの歯並びと成長の変化に驚きと感動の毎日で、歯科衛生士として患者さんに知って頂きたいことが沢山あると感じています。その為に今年はもっと顎や身体の成長について学び、的確な指導が出来るよう精進したいと思っています。また、ボランティア活動では現地活動に参加できない分、お留守番隊として物資の呼びかけや梱包、募金など出来ることに積極的に取り組みたいと思います。そして、仕事を頑張る活力のために自分時間を大切にする1年にしたいと思っています。

(歯科衛生士 小柳かおり)



毎年健康第一を掲げ、昨年は風邪を引かずに過ごせました。自分のため、家族のためにと食事に気を付けるようになり、添加物のない調味料、食材を選び、旬の物を食べることを心がけました。春になったら”推し”である息子の陸上が始まるので、一生懸命応援します。ボランティア物質は、歯ブラシやタオル、不足しがちな固形石鹸の提供を娘と一緒に続けます。

(歯科衛生士 藤田友希子)



今年もまずは健康一番に努めたいと思います。健康でも老化は進む。老化に抗いつつ一年無事に過ごせるよう体調管理を行ってまいります。フィリピンボランティア活動には昨年同様自身の募金とタオル・歯ブラシ・石けんの支援に努め、2月に行われる現地活動の無事をお祈りいたします。趣味の園芸では毎年冬越しが肝心で、冷え込みが厳しくなってきたひと月ほど前から冬越し対策にいそしんで、枯らさない様に、春の芽吹きが待ち遠しい日々です。

(歯科受付 菊地正子)



健康的な食事を心掛け、休肝日を週3～4日にする。昨年は実行出来ました(笑)。しかしながら「適度な運動を心掛ける(増えた体重を落とす...)」ことは全く出来なかったのが、まずは、体重計に週に一回は乗ることを目標にします(ここ3年ほど健康診断時以外には怖くて乗れていない)。ボランティア活動においては、物質の協力を身近な人から広めていき、不足しがちなタオル、石鹸を集めます！

(継続中！) (歯科助手 渡邊有美子)



昨年一年、健康に過ごすことができました。今年も手洗い、うがい、ハミガキを徹底して行い、風邪を引かないように過ごします！また、当院の新聞などで物資の呼びかけをし、沢山のフィリピンの人達へ物資を届けられるよう、声掛けしていきます！

(歯科受付 大森七海)



今年の抱負は、「腰椎椎間板ヘルニア」を理由に自分自身、後ろ向きにならないよう、何事にも前向きに全力で取り組むことを豊富にしたいと思っています。仕事もボランティアも私生活も趣味もまだまだ自分自身が成長するところは数多くあると感じています。「全力」です。皆さん、今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

(事務長 渡邊愛人)



今年は、豊かな毎日を送るために重要な「口腔機能」について学び、情報を発信していきます。可能な限り自分の口で食事をし、会話を楽しみ、楽しい時間を過ごして欲しいと願っています。ボランティア活動では、不足しがちな「タオル・石鹸」を皆様にご協力をお願いすると共に自身も毎月10Setを目標に協力していきます。プライベートにおいては、忙しさを理由に中断していた「水中ウォーキング」を再開し太ももの強化と、アンチエイジング効果抜群の「推し活」に今年も励んでまいります(*^^*)

(歯科衛生士 黒川淳子)



私1週間毎日ラーメンを食べたかと思ったら次の1週間は毎日大根を食べたり・・・と、一度はまったく同じものを暫く食べ続けてしまう癖があります。年々疲れが取れにくくなっていく肉体に抗うためにも健康な食生活に気を付けたいと思います。バランスの良い食事に！また昨年は無事普通2輪の免許を取得でき、念願のバイクも手に入れました！安全運転に気を付けながらバイクライフを楽しもうと思います。今年で13回目のハローアルソン現地活動への参加となります。精一杯活動してまいりますので、今年度もまたご協力の程、よろしくお願い致します！

(歯科衛生士 北島紗希)



今年の私の新年の目標は、まず一つ目に、どんな決断をする時でも理解力や考え方を広げること。二つ目は、運転免許を取得すること。そして三つ目は、自分ではコントロールできないことにストレスを感じず、コントロールできることだけに集中することです。これらが私の新年の抱負です。皆さんも新年の目標リストを作っていますか？それとも、今年変えたことや成長させたいことはありますか？もしあれば、皆さんの幸運を心から願っています。

(歯科助手 藤田プリンセス)



読もうと思ってそのままになっている数冊の本。今年こそは「積ん読」を卒業し一人時間を楽しみたいです。また、ボランティアへのご協力をお願いや治療についてのご説明とご案内などを通して、皆さんとのコミュニケーションも大切にしたいと思っています。

(歯科助手 大森ちひろ)



明けまして、おめでとうございます。せきぐち歯科医院院長とは子供の頃からの友人ということもあり、ハローアルソン第1号から、「超高齢社会に向けて」と題して主に福祉や認知症に関して記載しています。グループホームでのエピソード・体験談を掲載したいと思いますので、今年も宜しくお願い致します。

(栃木県認知症 介護指導者 庄司康善)



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) 🌟😊🌟



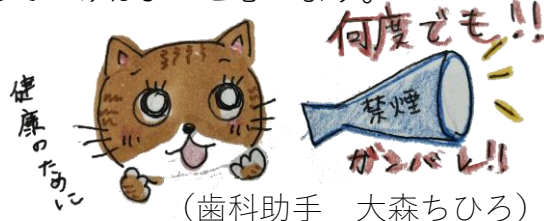
「肺の生活習慣病」

生活習慣病と言えば、高血圧や糖尿病ですね。食事の習慣、運動習慣、飲酒や喫煙の習慣。これらが大きく関わっています。そして「肺の生活習慣病」と呼ばれているのが、COPD(慢性閉塞性肺疾患)です。

COPDは、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた疾患の総称で、主に喫煙習慣を背景に中高年に多くみられます。息切れや咳などのちょっとした不調から始まり、次第に少しの運動でも激しく息切れするようになります。厄介なのは、初期はほとんど自覚症状がなく発覚する頃には重症化していること。さらに、一度壊れた肺の機能は元に戻らないことです。発症すると呼吸に使用するエネルギー量が多くなるため、体重が減る患者がほとんどです。COPD患者は40代から増え始め、60代で急速に増加します。そのうち9割以上がタバコを吸っている人、もしくは過去にタバコを吸っていた人なのです。ここで忘れてはいけないのが、受動喫煙です。タバコのおいがすると感じた時にはすでに受動喫煙の被害にあっています。自分がタバコ

コを吸っていなくても、習慣的な受動喫煙には対策が必要です。

なかなか禁煙に至らないという方は、灰皿やライターなどの喫煙グッズを思い切ってすべて処分してみませんか？「魔の時間」とも言われる強烈な喫煙衝動はせいぜい2～3分程度しか続かないということも覚えておいてください。身近な人に禁煙宣言をするのもおすすめです。すると、不思議なことに周りの人も禁煙を始める傾向があることもわかっています。そして一番大事なのは、一本吸ってしまったからと言ってあきらめないことです。禁煙に失敗したなどと焦る必要はありませんので（そもそも成功したと言えるのはいつなのか…）何度でも仕切り直していけばよいと思います。



超高齢社会に向けて

～お悩み相談室～

「クリスマス会での出来事」

先月12月25日、現在私が勤務しているグループホームで、毎年恒例行事であるクリスマス会が開催されました。リビングにはツリーやリースが飾られ、職員の笑顔と音楽に包まれた、温かな時間が流れていました。多くの入居者の皆さまが歌を口ずさみ、プレゼントを手に笑顔を見せて下さる中、お一人だけ、どこか神秘的な面持ちで静かに参加されている方がいらっしやいました。

彼女は、周囲のにぎやかな雰囲気、会にはきちんと参加されていて、笑顔はほとんど見られませんでした。私は体調が優れないのだろうか？ 行事が少しお辛いのもかもしれないと気になり、会の合間にそっとお声がけをしました。

すると彼女は、少し間を置いてから静かに話してくださいました。「今日はね、主人の命日なんです。12月25日なんですよ」と。その言葉を聞いた瞬間、私は胸が締めつけられる思いがしました。世間では祝福と喜びに満ちたクリスマスという日が、彼女にとっては最愛の夫を思い出し、静かに手を

合わせる大切な日でもあったので
す。

「みんなが楽しんでるのを見るのはうれしいんです。ただ、今日はどうしても主人のことを思い出してしまつて・・・」と語るその表情には、深い愛情と長年連れ添ったご夫婦の絆がにじんでいます。私は言葉を選びながら、「大切な日を教えてくださつてありがとうございます。」とお伝えし、少しの間、彼女と一緒にご主人の思い出に耳を傾けました。

クリスマス会の終わりに、彼女は「今日は参加して良かったです。主人もきっと一緒に見ていたと思います。」と、穏やかな微笑みを浮かべてくださいました。その笑顔を見たとき、行事とは楽しさだけでなく、それぞれの人生や想いを受けて止める場でもあるのだと、改めて気づかされました。

この出来事を通じて、私たち介護士は、表情の奥にある思いに気づき、寄り添うことの大切さを深く胸に刻みました。一人ひとりの人生を尊重し、その日その瞬間の気持ちをお大切にする介護をこれからも続けていきたいと思えます。

（栃木県認知症

介護指導者

庄司康善





「干支に熊がいない理由」

昨年の漢字に選ばれた「熊」。干支に熊がないのは、干支が決められた昔の中国では、熊が身近な動物ではなかったからだと考えられています。今や栃木県教育委員会も児童生徒を守るために熊対応マニュアルを作成するほど熊による被害が広がっていますが、干支の動物は、人々の暮らしに深く関わりのある動物が選ばれ、選び方は主に次の観点から選ばれたといわれています。一つ目は人々の生活と密接に関わる動物であること。二つ目は幸運や繁栄を象徴する動物であること。つまり、人々の生活に喜びや安らぎを与えてくれる存在が選ばれたということです（辰：架空の存在の龍は置いといて）。熊が選ばれなかった背景としては、一般的な家畜として飼われたり、日々の生活で頻繁に触れ合ったりする動物ではなく、他の身近な動物に比べ

て、干支の候補として挙がりにくかったと考えられます。干支の動物の特徴と関連性の表を載せましたのでご覧ください。今年の干支は馬ですね。獣医さんに聞いたところ、馬の歯は生涯生え続けるそうです。そのため頬や舌を傷つけてしまうことがあるようです。

人の歯は生え続けることはありませんので、大切な歯を残すためにも歯そのものを傷つけないよう毎日の歯ミガキを一年間しっかりと行いましょう。

干支の動物	特徴	関連性	干支の動物	特徴	関連性
鼠	賢い	穀物	午	速い	移動
牛	働く	農業	未	優しい	豊かさ
虎	強い	狩猟	申	器用	遊び
兎	穏やか	繁殖	酉	時報	勤勉
辰	想像	権力	戌	忠実	守り
巳	神秘	知恵	亥	勇ましい	財産

(事務長 渡邊 愛人)



高校生研究参(フィリピン現地参加生徒)が始まります!

令和8年
2/7~10
マニラ近郊およびスラム
トド地区、パテ地区他

院長の娘!
3年連続の
参加!!!



今年も、栃木支部から関口妃恵歌さんが参加します!!!

参加者125名(高校生38名)

今月のカレンダー

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

歯科 訪問診療

3年前から副院長のもと開始された「歯科訪問診療」ですが、通院が困難になられた方だけではなく、ご家族や施設からの依頼を受けることも増えてきました。

お口の問題を抱えているのに病気や身体的な障害等で歯科医院に行くことが出来ない方や、それに気づかないご家族や気づいていてもどうしたら良いか分からないご家族がいらっしゃると思います。そんな「お口の問題」を解消するために私たちが訪問させていただきます。

診療室の雰囲気とは違って、对患者さんだけでなく、ご家族や施設の方とお話をして口腔ケアだけではなく、普段の食事のアドバイスや、口腔周囲筋のストレッチ、上半身の簡

単なりハビリなど行っています。

「一生自分の歯で!!」を推奨している当院です。長年通院されている方はもちろんのこと、たとえ終末期を迎えた方に対しても「最期のその時まで」私達にお手伝いをさせて下さい。



訪問診療風景

(歯科衛生士 黒川 淳子)



院長手記

「祖母と松前漬け」



皆さん、新年あけましておめでとうござい
ます。今年もどうぞよろしくお願いします。

2026年が始まりました。今年は午年。
午は真つすぐどこまでも駆け抜けることから
「努力や発展が身を結びやすい年」と言われ
ています。新たな挑戦や目標を掲げ今年も皆
さんにとって素晴らしい年になるよう心から
祈っております。

当院は今年9月で開院25年目を迎えます。
今年もスタッフ一丸となって皆さんのお口の
健康と毎日の楽しい食生活、そして素敵な人
生のお手伝いをさせて頂けるように一生懸命
頑張つて参ります。

特に今年は昨年度から本格的に始まった
「訪問歯科診療」に力を入れ、様々な諸事情
により通院できない方々のお力になれるよう
地域医療と連携して参ります。

ところで皆さん、この時期は食卓にお正月
ならではの料理が沢山並びますね。私はその
中でも「松前漬け」を見るたびに私が大学5
年生の時に亡くなった祖母のことを思い出し
ます。

私の家は私が幼いころから家族中で盆暮れ
正月関係なく毎日遅くまで休みなく仕事をし
ていました。そのため私は小さい頃からいつ
も祖母の膝の上に乗って面倒を見てもらって
いました。そして正月。わずかな家族の団らん
の食卓に出る松前漬けがとても好きでした。
しかし、私の祖母はいつもその松前漬けを湯

呑の中に入れてお茶をかけて食べているので
子供ながらに「こういう食べ方もあるのか」と
思い試してみるとお世辞にも美味しく感じ
ることはなく、「ばあちゃんが変わった食べ
方をするんだな」と思うぐらいでした。

そして大好きだった祖母がなくなり、私は
歯科医師になった姿を見せてあげることがで
きないまま祖母は星の国へ旅立っていきまし
た。家族中が悲しみにくれる中、私は母から
形見としてある物を渡されました。

それは一対の上下の入れ歯でした。それは
いわゆる総入れ歯。私の祖母は上下とも歯が
ありませんでした。聞くと昔は貧しく歯医者
に通うことができず痛くなつては抜くことを
繰り返し、祖母は若くして総入れ歯になつた
そうです。

私はそれを形見として今でも大切に持つて
いますが、ある年、私も家族ができ、父親と
なつて我が子が正月に松前漬けを美味しそう
に勢いよく食べているのを見たとき、ふとあ
の祖母の湯飲みに入れて食べていた姿を思い
出しました。そしてその理由が分かつたので
す。

そうです。祖母は上下総入れ歯だったため
硬いするめやニンジン、昆布などをうまく噛
み切ることができず、やむを得ずお茶で柔ら
かくしながら食べていたのです。

私は書斎にしまつてある形見の入れ歯を見
直しました。そして目の前の入れ歯を見なが
ら「私だったらもつと上手に入れ歯を作つて
あげたのに。」「いや、私なら決して歯を
抜かずにもつと美味しく松前漬けを食べさせ
てあげたのに。」と涙を流し、私を育てて
くれた祖母に心からの感謝をしました。

勿論当時の先生も一生懸命作つて下さつた
ことでしょう。しかし、やはり自分の歯に勝

るものはありません。私はその入れ歯を見た
ときたとえ他院で抜歯と診断されたとしても
私を頼り、私を信頼してくださる大切な患者
さんの歯にとことんこだわる歯科医院になろ
うと決意しました。そして私の力が及ばず抜
歯となつた後でもしっかりと失った機能を回
復するために日々精進しようと思ひました。

そしてもう一つ。今年で20年目を迎える
フィリピン・スラムでのボランティアではそ
の入れ歯一つを手に入れることができず、毎
年沢山の人が長蛇の列を成します。昨年は
私達の活動を知り隣町から入れ歯を希望した
女性が時間の関係上入れ歯を作ることができ
ず、8年間神様に私達が再び訪れることを祈
り続け、ようやく入れ歯を手にし、涙ながら
に感謝をしてくれた方もいました。

祖母や母は私にいつも言いました。

「お前は人の役に立つ仕事に就きなさい」

正直、今私が皆さんのお役に立てているか
はわかりません。私のボランティアも皆さん
がご協力くださるからこそここまでやり続け、
これからも頑張つて行けるのです。

歯医者となり、ボランティアと出会い、改
めて沢山の皆さんに助けられ、生かされてい
ることを学びました。

だからこそ今年も皆さんの為に、フィリピ
ンのスラムの人達の為に誠心誠意尽くそうと
思ひます。

お正月の松前漬け。私にとっては大好きな
祖母のせつない思い出と共に、歯科医師とし
ての志を改めて感じる食べ物となりました。

皆さん、今年もどうぞよろしくお願いいた
します。そして今年も私達と一緒に大切な歯
を守つていきましょうね。