

受付だより

たいへん
ありがとう
ございました!

みなさん、こんにちは。空気が緩み陽ざしに暖かさが戻ってきました。ようやく冬は終わりのよいよ春が訪れます。季節の変わり目の体調不良に気を付けて楽しく春を迎えたいですね。
2026年「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動」は今回も無事に現地活動を終える事が出来ました。毎年2月の4日間にフィリピン・マニラ近郊のスラムを対象に無償の歯科治療と支援助物の配布を主な現地での活動とし、みなさんには長年に亘り募金や支援助物資のご協力を頂きまして本当に有難うございます。また次回の活動に向けて準備が始まります。どうぞこれからもご協力を頂けますようお願いいたします。

さてみなさん、3月はスギ花粉が本格的に飛び辛い時期を過ごしている方々のなんと多い事でしょう。およそ二人に一人が花粉症という国民病。春の訪れに先駆けて杉の木の花を漂うモヤのような花粉の姿に震え上がり、暖かくなる前の試練の時期にもウンザリ。対処法で乗り切る場合がほとんどだと思いますが早めの対処で大事な事にしてください。

鼻が詰まると口が開く事に繋がります。慢性的な開口は口腔内の環境を増悪させます。毎日のハミガキをしっかり行いむし歯や歯周病を予防しましょう。ハブラシは当院おススメの「プロスペック・コンパクトスリム」をお選びください。柔らかな毛先と毛束の多い仕様でやさしくかつしっかり磨けるハブラシです。定期的な歯科検診も併せて、健やかな口腔環境を保ちましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



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。

いゝ歯の学校

知ってほしい口腔機能低下症の検査

皆さんは、「フレイル」という言葉をご存じですか？最近CMでも目の機能に関する「エイフレイル」や聴覚に関する「ヘアリングフレイル」を目にするようになりました。「フレイル」とは、簡単に言うと「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。ただしフレイルは病気ではなく早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性にある状態です。当然お口の機能に関してもフレイルはあります。それが「オーラルフレイル」です。「オーラル(口腔)」と「フレイル(虚弱)」という2つの言葉を掛け合わせた言葉で、加齢によって噛む、飲み込む、話すといった口腔機能が衰えることを意味します。自身の歯の本数の減少や、食べることに関する様々な機能の些細な衰え(食事中にむせる、固いものが噛めない、口の中が乾くなど)が積み重なることで、歯周病やむし歯など、さらには心身の機能の低下にもつながる危険性が高い状態です。

オーラルフレイルを放置してしまふと、咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)：食べ物や飲み物を飲み込むこと、唾液の分泌など、口の中の機能が複合的に低下してしまいます。これを「口腔機能低下症」と言います。

皆さんは、「フレイル」という言葉をご存じですか？最近CMでも目の機能に関する「エイフレイル」や聴覚に関する「ヘアリングフレイル」を目にするようになりました。「フレイル」とは、簡単に言うと「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。ただしフレイルは病気ではなく早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性にある状態です。当然お口の機能に関してもフレイルはあります。それが「オーラルフレイル」です。「オーラル(口腔)」と「フレイル(虚弱)」という2つの言葉を掛け合わせた言葉で、加齢によって噛む、飲み込む、話すといった口腔機能が衰えることを意味します。自身の歯の本数の減少や、食べることに関する様々な機能の些細な衰え(食事中にむせる、固いものが噛めない、口の中が乾くなど)が積み重なることで、歯周病やむし歯など、さらには心身の機能の低下にもつながる危険性が高い状態です。

オーラルフレイルチェックリスト

質問事項	はい	いいえ	自分の点数を記入
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2		
お茶や汁物でむせることがある	2		
義歯(入れ歯)を入れている	2		
口の渇きが気になる	1		
半年前と比べて、外出が少なくなった	1		
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる		1	
1日に2回以上、歯をみがく		1	
1年に1回以上、歯医者に行く		1	
合計点数			

0点~2点
オーラルフレイルの危険性は低い

3点
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上
オーラルフレイルの危険性が高い

(歯科衛生士 黒川 淳子)





「歯が抜ける夢」

皆さんはどんな夢を見ますか？仕事等で体が疲れている日は、嫌な夢を見るという方もいるのでないでしょうか。その夢の一つで「歯が抜ける」夢を見た経験はありますか？

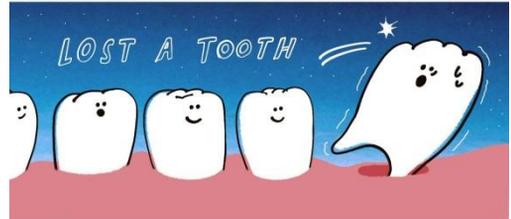
歯が抜ける夢は、生命力や自信の低下、環境の変化、ストレスなどの心身の不調や生活基盤の揺らぎ、大きな変化の前触れなどを示す警告の夢とされています。

歯が抜ける夢を見る最も一般的な原因として、精神的なストレスや強い不安が挙げられます。これは、「これ以上無理をしないで」という自分自身の心と体からのサインということでもあります。自覚している以上にストレスが溜まっている可能性があるため、休息が必要だと教えてくれているのです。

そんな時のお口の中はもしかしたら歯肉が腫れていたり、放置している虫歯が疼き出したりしているかもしれません。体に疲労が溜まっている方、寝不足が続いている方、毎日ストレス

を感じている方は口の中でトラブルが起きても不思議ではありません。

定期的なクリーニングをされている患者さんの中には、色々な話しをしてお口も心もスッキリしてお帰りになる方もいます。小さなことでも人に話すことでストレスは解消するものです。十分な休息と歯のクリーニングを是非お勧めします。



(歯科衛生士 藤田友希子)



歯っとして…Q!



『女性特有の歯周病リスク、予防で生涯健康へ!』

日本では歯周病の罹患率が非常に高く、40歳以上の約80%が歯周病を抱えているのが現状です。歯周病は、歯を支える歯茎や骨などの周囲組織が炎症を起こし、進行すると歯を失う可能性がある疾患です。主な原因は歯垢（プラーク）で、これが歯と歯茎の間に溜まり適切に除去されないと硬化して歯石となり、炎症を引き起こして歯周組織にダメージを与えます。歯周病は、お口の中だけの病気ではなく、糖尿病や心臓病、脳卒中などの全身疾患と関連があり、歯周病対策は全身の健康管理にも直結しています。

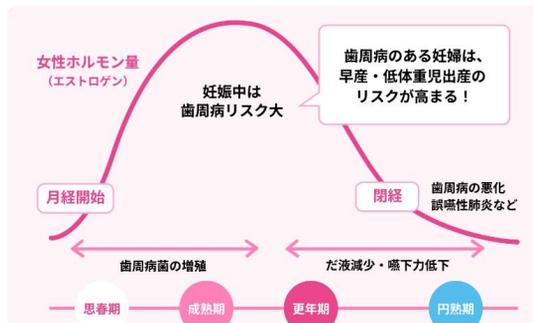
実は、女性ホルモンである「エストロゲン」と「プロゲステロン」が、歯茎や歯周組織に与える影響が大きいとされています。それは、思春期にはホルモンの分泌が増加して歯茎が腫れやすく、それにより歯垢が付着しやすくなることで歯周病リスクが高まります。また、月経周期や妊娠期にも、ホルモンの変動により歯茎の炎症や出血が起こりやすくなります。特に妊娠中は「妊娠性歯肉炎」が発症しやすく、これを放置すると早産や低体重児出産のリスクも高まります。そして更年期には、エストロゲンが減少することで、骨密度の低下や唾液の分泌量の減少により歯周病が進行しやすくなることが分かっています。

歯周病を効果的に予防するためには、定期的な歯

科検診、クリーニングを行い、正しいブラッシング習慣とデンタルフロスや歯間ブラシの使用、バランスの取れた食生活、禁煙、ストレス管理、そして口腔ケアに関する知識の習得が不可欠です。これらの習慣を実践することで、歯周病の予防と口腔の健康維持が可能になります。**女性はライフステージに応じてホルモンの影響を受けやすい**為、特に妊娠中や更年期には歯科医師、そして私達歯科衛生士と相談しながら適切に予防策を取ること

も重要です。適切な歯とお口のケアを通じて、生涯にわたる健康的な生活を実現しましょう。

女性のライフステージとお口の環境変化



(歯科衛生士 菊地久美子)



「咬合力」

私達人間の咬む力、咬合力はどれくらいかご存知ですか？人間の咬合力は思いっきり噛み締めた時で約70kgといわれています。食事を摂るときは、男性で約60kg、女性で約40kgあります。しかし夜間の無意識での食いしぼりは顎骨におよそ500kgの力がかかり、歯1本単位では約250kgの荷重がかかります。では、動物はどうでしょうか。

陸上生物の中で最も咬合力が高いと言われているのはワニです。中でもイリエワニが最強の咬合力を持つと言われており、約3トンもあります。人間の約43倍ですね。爬虫類の中で最も大きく全長7m、体重1.2トンにも及びます。しかし逆に口を開く力はとても弱くテープを2～3周巻くだけで全く口を開くことができなくなってしまいます。

陸上生物で最も高い咬合力を持つ生物はカバと言われており、約745kg。ジャガーが620kgとそれに続きます。私達に身近な犬も100～200kgもあります。骨や甲羅を砕

く必要があるハイエナ、カバ、ジャガーなどの動物は、高い咬合力を持っています。動物は歯を武器にしているだけあって咬合力はとても強いですね。

他の動物に比べるとやや劣って見える人間の咬合力ですが、それでも食いしぼりの時には相当量の咬合力が加わります。食いしぼり等が気になる方は是非ご相談下さい。



(歯科衛生士 北島 紗希)



有美子の健康 歯いっ！どーぞ！



「腸活」

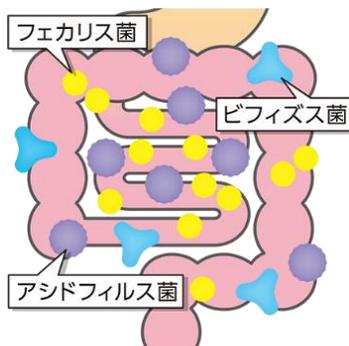
決算や年度の切り替えが重なる3月、何かと忙しくなる時期です。当院も、先月行われた「フィリピン医療ボランティア」の現地活動報告書作成(院長先生)、スタッフによる毎年恒例、手作りの壁新聞作りに大忙しの3月です。まずは、フィリピン現地で4日間の活動を終え、無事に帰国した団長の院長先生、事務長の渡辺、13回目の参加となった衛生士の北島、3回目の参加の助手の藤田、本当にお疲れ様でした！実際に、毎年現地でハードなスケジュールをこなしている事に、尊敬と感謝の気持ちを持ちながら、私たちは壁新聞作りに励んでいます！もうしばらくお待ちください。

冒頭でも書きましたが、3月はバタバタと忙しくなります。職場であったり、学校など環境の変化への準備、季節の変わり目で昼夜の気温差が大きくなるのもこの時期で、体調管理が難しいです。少し前まで息子の学校ではインフルエンザが爆発的に流行っていたので、神経がピリピリしていましたが、まずは「腸活」と思い、毎日ヨーグルト、とりわけ「R-1」信者になりました…。

腸内環境の改善には、R-1の他、昔から知られて

いる明治ブルガリアヨーグルトに含まれている「LB81乳酸菌」を1日100g以上摂取することで、かなりの効果があると科学的に証明されています。腸内細菌がどのように働くかによって、私たちの体や肌の調子も大きく変動します。忙しいこの時期、毎日腸活をして元気に春を迎えたいものです🌸

3種の乳酸菌が腸内環境を整えます



(歯科助手 渡邊有美子)





My Family

2026年2月7日～10日、ボランティアミッションのためにマニラに滞在しました。夕食には、私たちのHello Alsonチームを姉に紹介したくて、また先生や同僚にも会ってみたいと、姉を連れて行きました。2026年2月10日、マニラから4時間離れた私たちの家に帰りました。本当に家族が恋しかったです。父や子どもたちのことをずっと思っていました。家に入ると父は寝ていましたが、私の姿を見ると泣き出しました。私はまったく予想していなかったのですが、父は病気になるていました。尿酸値がとても高くなり、右足に影響が出て歩けなくなっていたのです。

その夜は遅くに家に着いたので、翌日にもう一度病院で診てもらい、父に副作用が出ていた薬も変更してもらいました。父はまた歩けるようになりました。ただ、まだ少し大変そうです。子どもたちは以前と変わらず、私を強く抱きしめ、たくさんキスをして迎えてくれます。毎朝、学校の準備をしてあげたり、放課後に迎えに行ったりする時間はとても幸せです。

しかし、私は一年間のほとんどを日本で働いて過ごしています。当然、フィリピンの家族とはあまり会うことができません。そんな中、院長先生が私をボランティアミッションの通訳として連れて行ってくれ、毎年、約1か月もの休暇を与えてくださっています。下の写真のように、私が家族と幸せな時間が過ごせるのも、皆さんのおかげです。せきぐち歯科医院のスタッフの皆さんお忙しい中すみません。。感謝しています。



(歯科助手 藤田 プリンセス)



歯科 訪問診療

今回も長年の通院から訪問診療に移行したMさんのエピソードです。歩行が困難になりながらも息子さんの付き添いで車椅子での来院を続けていましたが、それも難しくなり施設に入所されたことをきっかけに訪問診療になりました。

「歩く事は出来ないけど座った状態で足上げ運動しているのよ」と何度も両足を上げて見せてくれたり、冗談を言って私達を笑わせてくれたり、いつも笑顔で迎えて下さいます。

好きな食べ物話題になり「クッキーが好きなの」と言ったMさんに副院長が「今度持ってきますね」と翌月の訪問の時にプレゼントしたこともありました。

施設では、安全を考慮してだと思いますが、

何でも好きなものを食べさせることは難しいことだろうなと思いつつも、それでも食事の不自由のないようにと義歯の調整や口腔ケアを行っています。



(歯科衛生士 黒川 淳子)

訪問診療風景



「鼻呼吸の大切さ」

皆さんは、生きていく上で最も重要なことは何だと思えますか？

お金や健康、仕事など、数え上げたらきりがありませんが、視野をもっと狭くして、1分先の「生」を維持する上で重要なことと問い直されたら、おそらくほとんどの方は「呼吸」と答えることでしょう。実際、人は「何も食べなくても3週間生きられる。」「水を飲まなくても3日生きられる。」でも、「呼吸ができなかったら3分で脳死になる。」これほど呼吸は人間の生にとって大切なものなのです。

このコーナーで何度も述べているように、呼吸の仕方は「鼻呼吸」と「口呼吸」の2つに大別できます。そこでまずは皆さんやお子さんが普段、鼻と口のどちらで習慣的に呼吸をしているのか確認してみましょう。安静時、例えばテレビを見ているときや、リラクセスして本を読んでいるときのような状態の時に口がポカンと開いている場合は、日常生活で口呼吸をしているサインです。また、食事の際に口を開いて食べているいわゆるクチャラーも日常生活で口呼吸をしています。日頃口を開いていると食事のときにも口を閉じることができないのです。

(お行儀が悪いわけではないんです) お口ポカンは、お口や全身の健康に実害が及びやすいため、適切な方法で改善するのが望ましいです。小さい頃から鼻呼吸を行っている、次に挙げる7つのメリットが得られます。

①お口やのどの乾燥を防げる

②口臭やお口の病気のリスクが下がる

③風邪やインフルエンザ、コロナにかかりにくい

(鼻腔には、細菌やウイルスを排除する天然のフィルターの作用も期待できることから、口呼吸よりも鼻呼吸の方が感染性の呼吸器疾患にかかりにくいというメリットがあるのです。感染予防のためにマスクをしていたとしても、その下で口呼吸をしていたら、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症にかかりやすくなってしまいます。)

④酸素と二酸化炭素をバランスよく取り込める
(私たちが行う呼吸は、酸素だけ体の中に取り込めれば良いというものではありません。なぜなら酸素を全身の細胞に運ぶためには、二酸化炭素も必要だからです。)

⑤一酸化窒素が肺に送られる

(鼻呼吸をしていると、副鼻腔で「一酸化窒素」が産生されて吸気と一緒に取り込まれるので気道や血管の拡張を促します。)

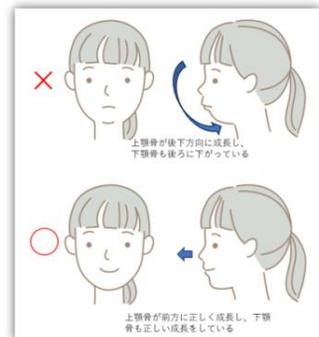
⑥悪い歯並びを予防できる

⑦健やかな顔立ちになる

(成長期に鼻呼吸をしていると、鼻腔に適切な圧力や空気抵抗がかかることで、顔が前方へと発育していきます。同時に、口腔周囲筋や顎骨の発育も正常に進み、健やかな顔立ちに育っていきます。)

お子さんが口呼吸をしている場合は、まず親御さんがやさしく丁寧に説明をして鼻呼吸へと移行させるようにしてください。それだけで鼻呼吸をできるようになる場合もありますが、その一方で、なかなか治らない事も多いです。というのは、口呼吸、鼻呼吸というのは単に口から吸っているか？鼻から吸っているか？という違いだけではなく、実は口呼吸と鼻呼吸では呼吸をするときに使っている呼吸筋がまったく違います。口呼吸を鼻呼吸に治すということは呼吸の際に使っている呼吸筋をガラッと変えるということなのでトレーニングをする必要があります。

当院は、子供の歯並びや顎の骨の異常に加えて、呼吸法も改善できるマイオブレイス治療を行っています。呼吸や姿勢、歯並びで気になる事がありましたらご相談ください。



(歯科衛生士 小柳かおり)





「咳払い」

喫煙者の身体症状として息切れや疲れやすさなどが挙げられますが、なかでも代表的なものは「空咳」「咳払い」です。これらは慢性閉塞性疾患「COPD」の症状なのですが、加齢や運動不足のせいとして深刻に受け止められないことがほとんどです。中高年の男性に多く、桂歌丸さん、俳優の宇津井健さん、植木等さんがこのCOPDで命を落としています。特に咳や咳払いは近くににいる人たちをととても不快にさせていることも少なくありませんが、驚いたことに喫煙者本人は無意識に咳払いをしているようなのです！ゆっくり進行するため徐々に症状に慣れてしまい、咳が出たり痰がからんだりするのが普通のことになってしまうようです。いつも咳払いをしている人、周りにいませんか？

8週間以上続く咳は「慢性せき」といってCOPDのほかにアレルギーによるぜんそくや肺がん、肺結核にもみられます。この慢性せきの基本的な治療はもちろん禁煙です。それだけですぐにせきが改善し、呼吸が楽になり痰も減ります。

今回は熊本県の禁煙推進委員会が推奨している「自力での禁煙法」をご紹介します。

- ①まずは減らす、軽くするところから（加熱式タバコはNG）
- ②期日を決めて一気に禁煙する
- ③ある程度の離脱症状は覚悟する（3日耐えれば楽になる）
- ④生活パターンを変える
 - ・食後はすぐに歯磨きや食器洗い
 - ・コーヒーやお酒を控える
- ⑤吸いやすい環境を作らない（捨てる・買わない・もらわない）
- ⑥吸いたくなったら「代替りの行動」
- ⑦上手くいかない時は「禁煙外来」へ

COPDは放っておくと呼吸困難で寝たきりになったり、肺炎や肺がんのリスクが高まったりする恐ろしい病気です。身近な人の咳払いに不快だなどと思った時は、「もしかして…」と教えてあげるといいかもしれませんよ。

（歯科助手 大森ちひろ）



超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

質問

今月、福祉系の専門学校を卒業し、4月から介護の仕事に就くのですが、介護の仕事で一番大変なことは何ですか？何かアドバイスがあれば教えて下さい。また、一番やりがいを感じる瞬間はどんな時ですか？

答え

介護の仕事を始める方からよく聞かれるのが、「介護の仕事か？」という質問です。多くの方は体力面を心配します。もちろん移乗や入浴介助などで体力は使いますが、実際に一番大変なのは、「気持ちの部分」だと思います。入居者様は人生の大先輩であり、長い歴史や誇りを持っていきます。その方が思うように身体が動かない悔しさや、認知症による不安から強い言葉を口にされることもあります。私もそうでしたが、新人のうちには戸惑ったり、落ち込んだりするものもあるでしょう。

また、「命を預かる」という責任の重さに緊張する日々が続きます。しかし、分からない事は一人で抱え込まず、先輩に相談することが何より大切です。チームで支える仕事なので、完璧を目指すよりも、誠実に向き

合う姿勢があれば必ず成長できます。

次に、一番やりがいを感じる瞬間はどんな時かというところ、やはり、入居者様の笑顔が見られた時です。最初は緊張していた新人さんに対して、ある日ふと「あなたがいると安心するよ。」と声をかけてくださる瞬間があります。これは介護職ならではの喜びです。

そして、出来なかったことが少しずつ出来るようになる姿を間近で見られることも大きなやりがいです。食事が進まなかった方が「おいしい」と言って完食出来た日、無表情だった方が笑ってくれた日、その一つ一つが自信になります。介護はすぐに成果が見える仕事ではありませんが、人の人生に深く関わる尊い仕事です。あなたの若い力と素直さは、必ず現場の大きな力となることでしょう。



（栃木県認知症
介護指導者
庄司康善）

庄司康善



「14回目の現地ボランティア参加」

2009年よりフィリピン医療ボランティアに参加させていただき、今回で14回目を数えました。今回も120名を超える参加者です。私は毎年、B班の班長を拝命しバス内で参加者の士気を高めています。更に、現地での役割という最も重要なのが「写真班」になります。1500枚以上の写真を撮り、必ず参加者全員を写真におさめ、活動風景や会場の雰囲気、現地の方々の喜んだ笑顔などを撮ろうと努めています。今回、現地で私が撮った写真をご紹介しますように思います。



「真ん中の子だけが裸足ぞう」

「初めての企画」炊き出し (事務長 渡邊 愛人)



2026年、2月19日付、フィリピンの新聞です。
ハロ-アルソンのボランティア活動が、
中国系市街地の方々に紹介された記事です。

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

今月のカレンダー

本報広告部
專線電話
8257-0526・8244-8348
総機・8244-7171 to 75 轉各部門

華社要聞
UNITED NEWS
FEB. 19, 2026 二月十九日 (星期四) 14

聯合日報
UNITED NEWS
FOR ADVERTISEMENT 8244-8356/8244-7175
FOR SUBSCRIPTION 8244-7171 TO 74
FAX: 8241-7152/8244-4880
E-mail: admin.marketing@yahoo.com

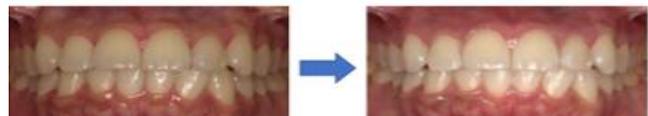
拉哈扶輪社攜手Hello Alson 跨國義診 三日服務近1,500名弱勢民眾



ホワイトニングのお知らせ

白くなりたくない方必見!!!!!!

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



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~

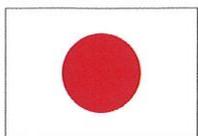
着色汚れをとり除きたい方必見!



マスク生活が終わるこれ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)

お知らせ



2月7日～2月10日



2026年度 第20回

ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア現地活動風景

団長 関口敬人
 歯科衛生士 北島紗希
 事務長 渡辺愛人



高校生 関口妃恵歌
 歯科助手 藤田アリス

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 ♡



幸せのくまちゃんカゴ🐻
 院長先生のお母様と
 お友達が手作りした
 カゴです!! 1,500円で募金します!
 ボランティア活動への役に立つことができ、
 フィリピンの人々を幸せにできます👍

患者さんが書いた
ボランティア絵画



患者さんが書いて
 くださった今年の干支“午年”にちなんで
 馬の絵を頂きました! ぜひボランティア
 活動へお役に立てますようにと想いを込めて♡

物資集めています



固形石けん

未使用のタオル



未使用のハブラシ

来年のフィリピンボランティア活動のため
 に皆さまのご協力が必要です!
 1つからでも大丈夫!! 皆さまからの
 愛を届けて、フィリピンの人々を
 救いましょう!

(受付 大森 七海)



院長手記

感謝をこめて

2月7日〜10日の4日間、今年で第20回目となるフィリピン・首都マニラ市近郊のスラムで行われた

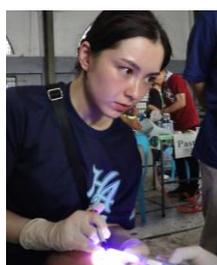
「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア」が無事終了したことをここに報告します。

皆様のあたたかなご支援のおかげで今年も素晴らしい活動になりました。心よりお礼申し上げます。その詳細は来月から当院受付で販売される「現地活動報告集」に全参加者の感想と共に冊子となって販売させていただきます。また、院内に掲示してある「壁新聞」も新しくなります。こちらも是非楽しみにしてくださいね。

今年も様々な出会い、感動、そして反省がありました。

今回の活動は過去最多となる2192人の方々に治療、支援をさせて頂きました。そしてハロアル史上初めてとなる「炊き出しボランティア」、全高校生による歯磨き指導、また、高校生の時に参加し貧困の現実と現地の壮絶な治療を目の当たりにし、自分の無力さに涙した高校生が歯科医師となって再びハロアルに戻って私達の仲間となりました。

しかし、沢山の出会いと喜びのなか20年間変わらぬスラムの貧富の差。今回は活動エリア周囲のスラムを約15分間見学をしました。木材やトタン、むき出しのコンクリートを繋ぎ合わせただけの家屋。ゴミや糞尿で汚染された路地。雨水を大切に大きなタンクに



Dr.丸山茉耶さん 2017年 高校生で参加



Dr.加藤カノンさん 2017年 高校生で参加



溜め、何のためらいも無く路上で体を洗う子供たち。初めて見る世界の貧困の現実に参加者たちは言葉を失います。また、治療会場では日本では決して抜かず

治療ができる歯もここでは継続的な治療も出
来ず器具や材料も限られているため痛みや感
染の強い歯は全て抜歯となつてしまします。
補助につく高校生たちは患者さんの頭を抑
えたり先生の手元をライトで照らしたりする
ことしかできず、泣き叫ぶ子供たちの前でた
だ呆然とするだけです。



私は彼らに言いました。「この光景を決して忘れてはならない。そして君たちの未来に必ず役立てて欲しい。」
そんな高校生たちも「歯磨き指導」ではた
だどしくも現地の言葉で楽しく歯磨きのや
り方、歯ブラシの持ち方、歯の大切さを現地
の人達に伝えてくれました。
ご協力くださった皆さん。本当にありがとう
ございました。

皆さんが日ごろ当院に1本、また1本と
持つてきてくださった歯ブラシやタオル、固
形石鹸は海を越え、国境を越え、人種を超え、
フィリピンのスラムの人達の手へ渡り、沢山
の笑顔の花を咲かせました。

裏面に続きます



私が
最初に
フィリピンで
治療した男の子
アルソン君(当時10歳)

んのお力添えのおかげです。毎日のように誰かが物資を持ってきて下さり、30件を超えてお店や企業の方々が募金箱設置店となつて下さり、沢山の方が大切なお金を募金して下さいます。また全国からはHPを通じて物資が届けられ、地域の子供たちは授業や生徒会などでハロアルを取り上げ学校単位で物資を集めて下さいます。

私は現地へ行き「医療」という形で社会的弱者と呼ばれる方々に無償の治療を行います。正直、周りの皆さんはこの事に大変な評価をして下さいます。しかし、それは違います。皆さんお一人、お一人がご自分にできること何かのご縁でこの活動を知り、この悲しい現実を素通りせず立ち止まってくださったからこそ私の今があるのです。皆さんのあたたかなご理解が私の背中を支える原動力となっています。

皆さん、本当にありがとうございます。今、世界では未だ戦争や紛争、差別や偏見によって沢山の命が失われています。同じ星に住み、同じ人間同士が争い傷つけ合い奪い合うことがどれほど愚かなことでしょうか。皆さん、世界は平和にならないのでしょうか。人間は本当に一つになることはできないのでしょうか。

私はその答えを知っています。この世界が平和になるための答え。それは皆さんです。皆さんが歯ブラシを協力しようと思ってくださった「誰かのために」という気持ち。スラムの現状を知り、自分にできることを考え、一歩踏み出して下さった勇氣。私達はこれを「愛」と呼んでいます。世界が平和になる答え。それは「愛」しかありません。私はこれからも皆さんが20年間紡ぎ続けてくださった「愛」を誠心誠意現地の人達へ

届け、一人でも多くの子供たちの笑顔のために活動をして参ります。そして日本で私をいつも支えて下さる皆さんのお口の健康のために歯科医師として人生を懸けて頑張ろうと思います。

来年もたった1本の歯ブラシさえも買えない子供たちのもとへ行って参ります。どうぞ皆さん末永いご協力をお願いいたします。



23年前。アルソン君という10歳の小さな男の子が現現地統括責任者 今西先生の下にやってきました。彼はまだ生えたばかりの大人の前歯4本が虫歯により感染をしていますが。先生は涙ながらにアルソン君の4本の歯を抜きました。そしてもう二度とこのような悲しい子供たちを作らせないために歯を守る最も大切な道具「歯ブラシ」を集め、現地に持っていき、「予防」という概念を何とか広め、一人でも多くの子供たちの笑顔を作るために彼が初めて出会った男の子、アルソン君の名前をとり、この「ハローアルソン」(通称ハロアル)が誕生しました。あれから20年。私が団長となり18年が経過しました。ここまで私が頑張れたのは間違いなく皆さ