



今日は3名の協賛者さんが増えましたありがとうございます
今後もよろしくお願ひ致します

ミレリ生てがし境理テちハ金えてグ活もく7同ア感れらい
ガか。え、最フまに解イはブをて、動お環日時の今じも、日み
ヘキラ私て歯優イすしとア当ラあくい高がか境のに現月らあ雪がな
歯をもたこ磨先リ。て、活院シリだざ校行しの出、地はれと道続さん
科しプちなき、ピ
コ、口はいを現ン
ン定ス本大す地の
シ期ペ当切るでス
エ検ツになこはラ
ル診ク幸永と高ム
ジもコセ久は価で
工続ンで歯後なは
けパスを回ハ、
てクね何しブ生
菊下ト。本、ラき
地さスミも結シて
正いりな失果をゆ
子ねムさい2買く
。でんま度つこ
ハニとと
た環ごた・募支し
アてた月トイ

ミレリ生てがし境理テちハ金えてグ活もく7同ア感れらい
ガか。え、最フまに解イはブをて、動お環日時の今じも、日み
ヘキラ私て歯優イすしとア当ラあくい高がか境のに現月らあ雪がな
歯をもたこ磨先リ。て、活院シリだざ校行しの出、地はれと道続さん
科しプちなき、ピ
コ、口はいを現ン
ン定ス本大す地の
シ期ペ当切るでス
エ検ツになこはラ
ル診ク幸永と高ム
ジもコセ久は価で
工続ンで歯後なは
けパスを回ハ、
てクね何しブ生
菊下ト。本、ラき
地さスミも結シて
正いりな失果をゆ
子ねムさい2買く
。でんま度つこ
ハニとと
た環ごた・募支し
アてた月トイ



受付だより



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

当院おすすめのハブラ

『プロスペックコンドクトスリ4』
(300yen)

毛先が軟らかく

歯肉磨きに最適です♪



せ肉 すが以りウのるドガ 消にし作
るマ菌。荒前、素正代「強し毒用か用こ
かツか気れイ人と体表ですか、いしの
もサらにたソ体水は的すぎし皮ら原あ茶
し! 守な等ジや溶イな。て、膚れ液る色
れジつるのン環性ソうこしヨ病るだ粉い
ま。て症異等境のジがのま! のと未消
せこく状常にポンいポいド治は人の毒
んのれががヨモリだ薬ピまチ療、体ヨ液
! 二るああウやビツがドすんに2ヘウは
つうつ素さ二たーン。キ使倍の素「ヨー
ががたた系しるのイヨそで用希影をアード
あい方方薬いピでソ! こはさ釈響アード
れ薬はは剤消口すジドでまれしがルド
ば おアを毒リ。ンが生だまた大コチ
今そ申し使液ドこ! 主ま、すもき! オンキ
年ししる用ヒンので成れ粘
のて出ギしなをボす分た膜
寒自く! り合ビ。とのに
い己だの吐ま成ドーしが使
冬免さ可きしさン見て一用
も瘦い能気たせヨえ使ポする
元をね性や。た! の用ビる
氣上。がおたこドあさドに
にげ 過る ご歯
あ口だとはるれんは
りのしに、味てヨ刺
ま中 よヨーい! 激

うう
かるな親
味お知
だ藥らず
使わ
だな:「
と思つた
方もいり
らつし
やるの
ではな
いで見
えいよ

この味の正体は…

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



(歯科衛生士 北島紗希)



を名賣の協新
よ付し、はみ贅聞
ろさてイ多で者周
しれ下ニ額全名り
くます。方、金運當されま
い詳を募な必要をま
しし募など、と申
まくはしてどしな
空欄に
スいんてた
タまないてた
ツす。名まいちは、
フ、称するの
ま尚で、もそがのイ
お協かこ現活動
た金まい、では、み
ねはま社名や
下全額んや
皆シテ〇クルや
さんイ〇、現活動
のア円、現活動へ
ご活の個地募金)動
力に贅

ひまわり先生 心の処方箋
インフルエンザ

は性 い染すのる 『感ザしき喉と や一れ欲痛以 気』さ今いん多年も、ザ
特呼乳よし。ことイ注染ウやまやとイつする不、上イ?イセ月まづく閉、シ2
に吸幼うな本と重ン意しイみす。気もんてんの振頭のン』ンてもす。ルな鎖い「月
注器児にい人を症フ!まると感支鼻ル染ル特どな高ル
意疾・配よだ一化ルハスド感支鼻ル染ル特どな高ル
が患高慮うけハスエイ。をに染、やエすエ徵のど熱エ
必・齡すにでいるンリ
要慢者る、なリリザス
で性・こまくススクウク
す心腎とた周ククイ群
疾機もは団群のルと
患能重感の「高スは
な障要染方といに?
ど害でさ々い人感
の・すせもいた染
方慢。な感まちす

『感ザしき喉と や一れ欲痛以 気』さ今いん多年も、ザ
特呼乳よし。ことイ注染ウやまやとイつする不、上イ?イセ月まづく閉、シ2
に吸幼うな本と重ン意しイみす。気もんてんの振頭のン』ンてもす。ルな鎖い「月
注器児にい人を症フ!まると感支鼻ル染ル特どな高ル
意疾・配よだ一化ルハスド感支鼻ル染ル特どな高ル
が患高慮うけハスエイ。をに染、やエすエ徵のど熱エ
必・齡すにでいるンリ
要慢者る、なリリザス
で性・こまくススクウク
す心腎とた周ククイ群
疾機もは団群のルと
患能重感の「高スは
な障要染方といに?
ど害でさ々い人感
の・すせもいた染
方慢。な感まちす

自残て徐期服服イ内医ら進殖
（ひまわり薬局薬剤師）
白井

☆きは訴吐一て状感8ま間染 か『
宅つも々間用用ンの療單行スイ早、えき呼咳、℃す後、すイつも
でてしにが、がフウ機なしピンめ治1る氣吸、が食以、るンてし、
療いば改1使有ルイ関るま1フに癒0こな器喉強欲上約イと、フし
養るら善1用効エルをかすドル医し日とど症のく不の1ン、ルまイ
しのくし2をでンス受ぜ。がエ療ま前もの状痛現振、フ約エツン
まで、ウま日開すザの診と具速ン機す。後あ、「みれな高3ル1ンたフ
し、イす短始。ウ増し考合くザ関。でり消が、まど熱日エ、ザラル
よ最ル。縮す発イ殖まえが症ウを
う。低ス熱さる症ルをしづ悪状イ受
3はがれと、後ス防よ、くがル診
日体下症、す薬ぐう。早な急ス
間内が状発ぐ、「めつ速は
はにつが症にの抗体にたに増

☆きは訴吐一て状感8ま間染 か『
宅つも々間用用ンの療單行スイ早、えき呼咳、℃す後、すイつも
でてしにが、がフウ機なしピンめ治1る氣吸、が食以、るンてし、
療いば改1使有ルイ関るま1フに癒0こな器喉強欲上約イと、フし
養るら善1用効エルをかすドル医し日とど症のく不の1ン、ルまイ
しのくし2をでンス受ぜ。がエ療ま前もの状痛現振、フ約エツン
まで、ウま日開すザの診と具速ン機す。後あ、「みれな高3ル1ンたフ
し、イす短始。ウ増し考合くザ関。でり消が、まど熱日エ、ザラル
よ最ル。縮す発イ殖まえが症ウを
う。低ス熱さる症ルをしづ悪状イ受
3はがれと、後ス防よ、くがル診
日体下症、す薬ぐう。早な急ス
間内が状発ぐ、「めつ速は
はにつが症にの抗体にたに増



★技工士歯かるかのひとり言★



「歯の形と働き」

動物には、主に肉を食べる肉食動物、主に草を食べる草食動物、両方食べる雑食動物がいます。歯の形は食べ物の種類と深く関わっていて、雑食系にあたる私たちはどの歯も平均的に発達しています。役割でいうと大きく3つに分けられます。

- ① 切歯（前歯）は薄くひらべったくて先端が鋭く、食べ物をかみきる働きを持っています。動物の場合は門歯と呼ばれることが多く、草食動物は草をかみ切るために発達しています。
- ② 犬歯は切歯よりも長く、太く、先のとがった円錐形をしています。食べ物を食いちぎり、引き裂く働きをしています。肉食動物はこの歯が発達しています。
- ③ 臼歯（奥歯）は山型と谷型の組み合わせでできています。臼歯をすりつぶす働きをしています。臼のような形をしていることからこう呼ばれています。草食動物はここも発達しています。

なにを食べるかによって発達する部分が違っていますね！人間でも昔の人と今の人では形が少し違います。これは食生活の変化によるものです。今はファーストフードなどやわらかい食べ物が多く、硬いもの噛む習慣が減っています。そうすると噛む力も弱くなるので、歯ごたえのあるものを食べて強い歯を育てていきましょう！

（歯科技工士 鈴木晴夏）





●容子の歯なまるレシピ●



ここにちは。寒い日が続きますがいかがお過ごですか？

今月は、根深汁(ねぶかじる)のレシピです。ご存じの方もいらっしゃるかと思いますが、シンプルなネギだけの味噌汁です。池波正太郎氏の時代小説に頻繁に登場します。

根深とはネギの事です。下仁田ネギの様に白い部分が長くて太い物の方が、格別美味しいのですが、高価なので、普通の長ネギでも充分です！

又、根深とは、根が深く、生命力が強いという意味で縁起がいいと言われています。

効能

ネギにはアリシンという物質が含まれ、このアリシンが大変、健康によいと言われています。血行をよくし、体を温める作用があります。

又、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高める作用があるので風邪で弱った体には、効果的です。



ネギだけ！シンプル根深汁



作り方

今回材料は、抜かします。家庭で作っている味噌汁をネギを沢山入れて作ってください。ネギは2~3cmの長さに切ってください。火を止めたら最後に、お好みでごま油をいれても、美味しいです。



今のこの時期、ネギが一番おいしい旬です。この時期のネギのおいしさを味わうには、シンプルな味噌汁が一番ではないでしょうか。熱々の根深汁を炊きたてのほかほかご飯と食べると、日本に生まれて良かったな、としみじみ感じました。皆さんもネギのおいしさを、実感してくださいね。



院長評価・・・味→★★★★★ コスト→★★★★★ 手軽さ→★★★★★

スタッフ評価・・・味→★★★★★ コスト→★★★★★ 手軽さ→★★★★★

*院長コメント「私の大好きな『鬼平犯科帳』に出てきます！寒い空の下、密偵達が体を温め、悪に立ち向かう！その江戸情緒もさることながら、またこれが美味しそうに飲むんですよ！！理不尽なせちがない現代社会、悪を決して許さず、それでいて人情に厚い鬼平こと長谷川平蔵の様なリーダーが今こそ求められていると思います。」



(院長先生、今月は長文のコメントありがとうございます) (歯科助手 平山容子)



(歯科衛生士 池田琴美)

べし もが最年る本ウ歯本分歯すコの ななすを12一れ歯て外 だるナ
てた動人は後間そマが、か、歯で本い。含年〇般何でと初き雑一今
み！物間祖にでう種は2永り永調ウのは数人しめ生本的本とす知回た学「月
た今にと先人2一類乳6久ま久ベマ本 でもかたごがにず永。らはいや樂か
い度乳全、間うでに歯本歯し歯て 数人すいしらろ生乳つ久みなみと豆しら
とは歯く乳の3すよが、がたがいサは間思個、同歯祖m。つ2永4。存ぐル：と
い人永じの先mさて4久2イ在との?同
ま的久で数の伸ら3本歯本ヌす 本今じ
すに歯しもサびに6、がではるこ数回そ
！他がた、ルるウ本永3す乳とのにはの
のあ、永でそマの久〇歯い4つイ他
生り、久すうのウ歯本ネがう種いヌの
物驚歯で歯マがでコ2こにて 哺
もきのさすはも4すは8ともでネ乳
調ま數す。1い4。乳が乳類

楽しい歯話♪



知ってましたか？歯の本数

ななすを12一れ歯て外 だるナ
の歯2合そはるへさ、さい識歯まり
でが本計ろ2の大んづんまな話り
人2い歳か人は歯がすど
あよが8、半ごの乳の知をでは、この
くり生本永ご存歯歯本つ
ま多えへ久ろじへ数て
でいそ親歯にでが子そ
一人ろ知は合すそ供にう
般、いら中計かれのつで
的少まず学？ぞ い意
たす！



ボランティア インフォメーション



「第9回 ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア」



活動日程

2014年2月7日(金)~10日(月)



場所

フィリピン共和国 マニラ市近郊スラム街



参加人数

92名



～ご協力いただきました「物資や愛」をしっかりと届けて参ります～

社会福祉法人
那須烏山市社会福祉協議会の皆さんです。

たくさんのご協力ありがとうございます



ノートや筆もたくさん集まりました！

栃木県理容生活衛生組合の皆さんです。
毎年たくさんのタオル等もってきて下さります。

H25年度 救援物資 総数

歯ブラシ	39856本
石けん	3,630個
タオル	10,364枚
バスタオル	42枚
ハンドタオル	80枚
衣類	1,981枚
鉛筆	2435本
ノート	1,079冊

★今月のお知らせ

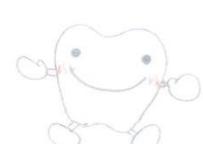
フィリピン医療ボランティア活動中は、院長不在の為、副院長が診察させていただきます。診療時間の変更等がありますので、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

お詫び

以前は活動後、ご協力いただきました皆様に、報告を兼ねてお礼の手紙をお送りしておりましたが、今年度も控えさせて頂くことになりました。

「この郵便代を募金にして下さい」とのお声もございまして、活動報告は当院ホームページ、また掲示物にて掲載したいと存じます。

何卒ご理解を賜りたく、ここにお知らせ申し上げます。



(歯科コンシェルジュ
君島明子)



超高齢化社会に向けて

「今年のお賽錢」



よ言円でなたて万たつーか
うつです。あがい円。も来分帰
なたて貰が。いる位そそ年かり
こしき、「うのおのれもつの
とま通ーとよか賽後だおて車
認をいし人、うな錢、け参いの
知しまま間私に?し彼。りま中
症てしはは、「私な女」にして、
ケした。よブド1もいはと来た
アまう。レう万8と、私、るが、彼
専い年、た応円0、にやこ、女
門、明、らえ出歳御聞はと今が
士すけといたす超利いりが年ど
み早、けらべえ益て昨でもん
庄ま々、生まよきてがき年き聞な
司せ、意せいだいなた同まいお
んA気んのつるいの様すて願
できな。かたしレでのよみい
しんこ1困か:べす答うまを
たをと0つ。ルえにし
た。試を0た、あにーで、たた
す 0の んき1しい。の

たが同へ賽年ん彼なす談は今へ性
様彼錢とた女反るで、年エ入前
今の女を同はの応と財彼もピ居号、
年やにし様極財が、布女彼ソ者
はりはての端布返つかが女「A初詣
樂と申きやだとドさんおのんのお賽
しりしたりして戻しき、たは円うり
くの訳のとどえ。たは円うり
て間なでり、し昨いすが5今
よ年と。あり、やは5
うは多がび少
があつ感
りくじ
まりて
せしい
んてま
でいし
しました
しが、
た

今少円私で彼すると参考を
年なをは、よに試でし
もす手1ぎ渡そ!渡しきてし
せしめ0るすの0!と、1とまくさして
0!と、万常して、たい。る
円と一円識た。お昨あを的。冗私

「心に響く名言」

『人を批判していると、人を愛する時間がなくなります』
(マザー・テレサ)



たものが変わ家
こで交だしづ族おまでなてを吸とたをめと定出そた抱らし何と長以とし家
こにすわねたわが正し夕いく欲わ言。持るの会ん腕えひた度いい前引てに
がおがさえざ集月たバ「れしなわなちこそーいなをてた。もうへについはた
残い、れ」居庭まに
念の我てー間にりは
で関がいやの出ま新
歯な係家まめこてし
科りでのしちた寒たい
助まし恒たやつさが実
手せば例。えでに、家
んらの実ばは震喫に、
く木家い、え煙兄
おツ全いーな者家
あト面のタがで族
ず普禁にバラあと
けレ煙ねコタるも
に!はえ吸バ兄う
なトとーいコヒー
つでてとたを上人
てのもいい吸の
し焼快う人つ姉上
ま肉適言はてはの
な葉大い、姉

大森ちひろ)



し前わしこをいし薬責る認の
れんがまでいの えら実
ことすわねたわが正し夕いく欲わ言。持るの会ん腕えひた度いい前引てに
がおがさえざ集月たバ「れしなわなちこそーいなをてた。もうへについはた
残い、れ」居庭まに
念の我てー間にりは
で関がいやの出ま新
歯な係家まめこてし
科りでのしちた寒たい
助まし恒たやつさが実
手せば例。えでに、家
んらの実ばは震喫に、
く木家い、え煙兄
おツ全いーな者家
あト面のタがで族
ず普禁にバラあと
けレ煙ねコタるも
に!はえ吸バ兄う
なトとーいコヒー
つでてとたを上人
てのもいい吸の
し焼快う人つ姉上
ま肉適言はてはの
な葉大い、姉

禁煙への近道

全面禁煙」
ニニいるたた現と学
ニコた:よとがし姉生
チチいとうは、まがと
ソン!いでい私
パガ!うえのた。
ツム」姿様
チをとを々禁は
でた言よな煙喫
かくいく手し煙
ぶさな見段た歴
替暮



ハサミヤ!!↑

(歯科衛生士)

菊地久美子)

十かられた
「ちゅ、ちゅ」

『おしゃぶり』のお話パート③

きれいな歯並びI・II・III



やな決ま娘でのーた なまはお歳 れ咬咬好だ かはるか診
つい心せの切朝切けしくつそ誕にさた合 調け私：の、かー^ー
ともしん決つ、つどかなたれ生なてのにとののな反か歯ら一般的
おのまが断て思た、しつのを日つ、かは診時診娘ど対ど肉始的
しはし今なしいらちこてで見のた昨も触断期断はで咬う。まに
や時た後のまたやゆのしすて朝ら年しれさでで3す合か粘りまで市
ぶ間。起だつめつま。自おのれられしし歳
りがそこ！たたるちまい私偉分し1まれるたた。時
を経のりとのよ！ゆでまのいでや2せまとの検
卒て後う改でう！、はしせとごぶ月んせ思で実診
業ば夜るめすに「どいたい思みりでんつはの
すあ泣ぐて！娘とうけ：でい箱を満
るききズ受！は言すな。結つにや4
こらはりけ私おいるい局つ捨め歳
とめ3も止はしま？と
がが日全め喰やし「思
でつつ部、然ぶたとい、
きくづ受大とり。聞
まもきけげしのそく「
しのま止さま先んと4
たでしめかしをな今歳
♪すたよもたはあ度に
ねがうしがさるはな
ね、とれ、み日 つ



歯っぴー写真館



『てっぱく』

今年のお正月休みに、息子と実母の3人で大宮にある「てっぱく」の愛称でおなじみの鉄道博物館に行ってきました。鉄道博物館は2007年に開業し、鉄道の歴史や技術、しくみがわかる工夫が凝らされた展示がたくさんあり、息子にはまだ難しいかな…?と思いつつも、私自身がどうしても行ってみたい!と以前より興味のあった施設でした。

鉄道博物館の約半分のスペースを「ヒストリーゾーン」が占めており、明治初期から現代の実車両36両が展示されています。実際に車内に乗れたりするので、息子も楽しそうに次から次へと走り回っていました。なかでも圧巻だったのは、センターに展示されていた蒸気機関車です。1940年に製造された「C57形式」の機関車が転車台の上に展示され、360度回転しながら汽笛を鳴らすのです。録音されたものではなく、本物の汽笛を聞くのははじめてなので、ちょっと鳥肌がたちました!お腹には駅弁を食べたり、外の広場ではミニ新幹線「はやぶさ」に乗ったり、電車の運転シミュレーターを体験したり、楽しい一日を過ごすことができました♪(息子より私の方が…笑)

(歯科衛生士 小柳かおり)

→
ヒストリーゾーン
たくさんの
車両が
並んでいました



→
大きな
気圧!!



←ミニ「はやぶさ」



子育て歯つびースマイル☆

子供の歯ぎしり



この「がち小度となないので、て変れもと安り始じい合く→し子過歯様成お」のさ々思く中つ、す息い化てうし定まぬめま、い歯たがぎい。科子長子→息なあい息へた顎、子まを乳少てしす。はす成わぎ衛をのさス子子り検子：わのをもす調歯し歯て。徐→長れし生觀しんトの供ま温の。安卒ま。整に成ぎいそ々吸生のまりす隙長しらうにうま過する間すりれす→「れ程がとたがるをるる噛とたで、いめあとす位とむいてお子うにき、る置、「うのこ供と、も、今とを下と動赤るの歯か度言みあいきち行歯「ぎみはわつごうがや動きスし合顎れけと動主のしとりわがてよ頭きでにひりしをせ大いう蓋をすはとはスすのきまと骨すが歯つほがるバくす、はる、がとと原とラな。探、よ歯な言ん因いんるさすいうがく、わどわスにら行つに生、れのとれのつに動もなえはて場よ



い～歯の学校



「全身疾患と口腔内の関係」



私達は「歯科」の分野で、皆さんと関わっていますが、初診時に問診票を記入する際、現在患っている病気についての質問があります。それは、口腔内の改善のため治療を進める一方でお体の状態も把握する必要があるからです。特に歯周病治療においては、全身疾患も関わってくることがあります。主な病気を挙げると、糖尿病・心臓病・高血圧です。

①まず「糖尿病」ですが、昨年12月に患者数が全国に950万人と発表されました。歯周病との関係としては、糖尿病で高血糖状態が続くと、体の中の防御反応が低下して、感染症にかかり易くなります。細菌感染を原因とする歯周病についても同様であり、糖尿病の人は健康な人に比べて歯周病にかかるリスクが高まると言われています。また高血糖状態で歯肉の血管が傷んでしまうことで、歯周病が進行しやすくなります。

②次に「心臓病」については、お薬の副作用に「歯肉からの出血」があります。さらに注意したいのが血栓を予防する「抗血栓薬」の服用です。血液をサラサラにするもので血が止まりにくいことがありますので、服用されている方は、スタッフにお申し出下さい。

③最後に「高血圧」ですが、降圧剤の中には、副作用として歯肉を増殖させるものがあります。増殖した歯肉と歯の間にブラークが溜まり易くなり歯周病の原因となります。お家のブラッシングと合わせ定期的にクリーニングをしましょう。

お口の健康は、全身の健康に繋がります。これからもしっかりとケアしましょう。

(歯科衛生士 黒川淳子)



2月の 予定	日	月	火	水	木	金	土
							1 ○/○
〈診療時間〉 AM 9:30～ PM 1:00 PM 3:00～ PM 7:30 日曜のみ PM 1:00まで	2 ○・1	3 ○/○	4 ○/住	5 休	6 ○/15	7 ○/○	8 ○/○
	9 休	10 ○/○	11 休	12 休	13 ○/○	14 ○/休	15 ○/○
〈往診日〉 火曜午後	16 ○・1	17 ○/○	18 ○/住	19 休	20 ○/○	21 ○/○	22 ○/○
〈休診日〉 水曜日 祝祭日	23 ○・1	24 ○/○	25 ○/住	26 休	27 ○/○	28 ○/○	
表示の見方			○…診療 謝…講演 ※…ご注意ください 休…休診 学…学会 ○・1…AM8:30～PM1:00 往…往診 励…勉強会				

院長手記

