



せきぐち歯科

NEW

ハロアル新聞

受付だより



「新春のお慶びを申し上げます。」

明けましておめでとうござい  
ます。旧年中は大変お世話にな  
り、ありがとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願い  
いたします。

現在沢山の皆様に私達のボラ  
ンティア活動にご賛同、ご協力  
を頂いております。みなさんに  
頂いた募金が、フィリピンの医  
療活動で使用する薬剤や、頂い  
たハブラシ・タオル・石けんな  
ど物資の輸送費用、高校生の方  
航費用の一部としても賄われて  
います。

年々日本各地からの参加者も  
増え大きな団体に育ってこれた  
のも、みなさんの温かなご理  
解ぬきには成しえなかったこと  
です。どうぞこれからも募金・  
物資のご協力をお願い申し上げ  
ます。

さて、お正月はどのようなお  
過ごしでしたでしょうか。沢山  
飲んで沢山食べた方も多い事  
でしょう。

体調を崩してはいませんか、  
季節がらインフルエンザや、

ノロウイルスなどが気になりま  
すよね。  
私達は具合が悪ければ、すぐ  
に医療機関を受診することが出  
来ます。

しかし世界に目を向ければ、  
私達がボランティアを行っている  
フィリピンのスラムなど、ハ  
ブラシさえも買えない極貧層に  
暮らす人々が大勢います。

私達の恵まれた環境に感謝し  
健康増進に努めましょうね。  
医療費削減が叫ばれており、  
予防が鍵となります。虫歯・歯  
周病の予防に質の良いハミガキ  
習慣と正しいハミガキの仕方、  
適正なハブラシ選び、当院は毛  
の柔らかい『プロスベックコン  
パクトスリム』をお勧めしてい  
ます。

定期検診も併せて行い、この  
一年もみなさんが健やかに過ご  
せますようお手伝いさせていただきます。

（歯科コンシェルジュ  
菊地正子）

（歯科コンシェルジュ  
菊地正子）



新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みなさんの善意（募金）のみで全ての運営をまかなっているのが現状です。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、会社名やサークル、個人名、イニシャルなどで、

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。詳しくは、スタッフまでおたずね下さい。皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

受賞記念 NO.120 薬 NO.121 AKD65 NO.122 T.O NO.123

去年1年間で20件もの協賛を頂く事ができました！今年も宜しくお願いします♡

いつもご協力ありがとうございます



2016年2月7日(日)~10日(水)の4日間

いよいよ...「ハロアルソン・フィリピン医療ボランティア活動」です！

皆様のおかげで沢山の物資を送ることができ、フィピン現地には100名を超える参加者で、医療ボランティアにのぞみます!!



コーヌス

もみの木

サロンド・シモン

アマクウク

LABO=BURST

歯は命の源

噛める喜びを希望に

～フィリピン医療ボランティア 大・大・大特集!～

# 一心不乱

本来「集中」を意味する言葉ですが、  
 今回は、100名を超える参加者全員が、「心」を「一つ」に「乱れず」新しく  
 一生懸命がんばります。



当院・院長



日々輝学園・教諭  
 瘦邊 愛人先生

今年も皆さんから頂いた  
 たくさんのお物資を届けて  
 まいります。いつもありが  
 とうございます。活動後の  
 報告を楽しみに...!!



炭火焼き肉・牛兵衛  
 宮澤 健一さん

皆さんに活動の様子が  
 伝わるよう、たくさんのお  
 写真を撮影してきます!  
 楽しみにしていて下さい。



歯科目方.  
 平山 容子

2度目の現地活動になります。  
 昨年は「消毒の仕事に  
 必死で笑顔を見せる  
 余裕もありませんでした。  
 今回は、大きな声で  
 明るく元気に頑張ら  
 せます。



歯科衛生士・  
 北島 紗希

今年で5回目の参加となります。  
 毎回、新しい発見とたくさん  
 の勉強ができるこの活動を  
 1年楽しみにしていました。  
 今回も、全力で楽しんで  
 一生懸命頑張ります!



歯科衛生士・  
 池田 琴美

今年で3度目の参加となります。  
 一般参加者・高校生と  
 協力して忘れられない4日間  
 にしていきたいです! そして  
 今年は初めて「高校生  
 担当」という系を任せられ  
 ました。高校生フォローも  
 頑張ります!

<お知らせ> ~診療時間の変更があります~  
 2月7日(日)~10日(水)の4日間は、フィリピン  
 現地活動の為、副院長の診療となり。  
 2月8日(月)・9日(火)のみの診療です。



(歯科コンシェルジュ 君島 明子)

1月	日	月	火	水	木	金	土
の予定						1 休	2 休
表示の見方	3 休	4 休	5 ○・往	6 休	7 ○/○	8 ○/○	9 ○/○
○…診療 休…休診 往…往診 講…講演 学…学会 勉…勉強会	10 ○/1	11 休	12 ○・往	13 休	14 ○/○	15 ○/○	16 ○/○
○/1… 午前のみ	17 ○/1	18 ○/○	19 ○・往	20 休	21 ○/○	22 ○/○	23 ○/○
<診療時間>	24 ○/1	25 ○/○	26 ○・往	27 休	28 ○/○	29 ○/○	30 ○/○
	31 ○/1		午 前 9:30 ~ 13:00 午 後 15:00 ~ 19:30 日曜のみ 13:00 まで		<往診日>火曜午後 <休診日>水曜日・祝 祭日		

# ボランティア インフォメーション スーパー！！

黒磯南高等学校の6名の参加者です。



3年 菅生 文佳

協力してくれた方たちの思いや温かさを忘れず、一人でも多くの方が、元気になれるように、自分から元気を出して活動します！



3年 長瀬 さくら

このような海外ボランティアは、初めてですが、ボランティアをさせてもらっている気持ちをお忘れずに、活動したいと思っています。



3年 根本 瞳

今、行っている研修では上手く出来ない事が多いですが、しっかり克服し、現地では思いきりやる事を、やってきたいです。

## 若き力よ!! 未来を変える魂となれ!!!



3年 藤井 沙弥香

ボランティア、海外ともに初めての経験ですが、声や笑顔など、自分のできることを精一杯おこなってきたいです。



3年 星 花奈佳

自分にできることは何かを考え、進んで行重し、自分自身を成長させたいと思っています。



3年 三森 美沙

今しかないこの時を大切に、自分に出来ることを、精一杯頑張りたいです。

3年 マチエンズ・マリリア・XY 先月号で高校生7名と発表させて頂いたが、残念ですが、今回は家庭の事情で参加できなくなってしまいました。(しかし、彼女のお母さんはフィリピンの方なので、現地で使う様々な物の通訳をして下さいます。

## 己次第～

## 新年の抱負



今年の私の目標は「タガログ語」をあいさつ以上の会話ができる様に覚える事です。

昨年フィリピンボランティアに行った際、消毒担当だったのですが、消毒の水を 何度も水道に変えに行った時、その場にいた現地の方に同じ挨拶「ハイ！」しか言えませんでした。次も、少しニュアンスを変えた「ハイ！」又、「ハイ！」その時思いました。

笑顔で私を見てくれるこの方ともっと会話ができれば…と。

そのような理由で今年は、これからのフィリピンボランティアに向けて、「タガログ語」を覚えます。そして現地の方と「ハイ！」以上の会話をしたいと思います。

(歯科助手 平山容子)



超高齢化社会に向けて、また自身のスキルアップのため、医療福祉環境アドバイザーについて学ぼうと思います。昨年未往診先の患者さんが2人もお星様となって旅立たれました。その知らせを聞き、自分にはまだまだ足りない所が多く、ますます在宅での診療が増えていくと考えられる今後のためにも感染に対する知識やメンタルケアの知識を身に付けたいと思いました。

また今年もフィリピンボランティアのために「1日100円募金」を続けます。「塵も積もれば山となる」です(^\_^)

(歯科衛生士 黒川淳子)



昨年の目標に掲げた「AS(自閉症スペクトラム)サポーター」の試験が2月にあるので、それに合格する事が目下のところです。

仕事面では「同じミスを繰り返さない。そして丁寧に正確に、且つスピーディーに」を心がけたいと思います。

プライベートでは、家の中を快適にできるよう「断舍離」したいと思います！

(歯科衛生士 小柳かおり)



毎年、全国の医療関係者が集まり、研究や、症例を発表する「保団連医療研究フォーラム」が行われています。昨年、初めて会場に行き、発表を聞いてきました。今年は私もそこに発表者として参加したいと刺激を受けました。その為にも、日々の診療を一つ一つ丁寧にやっていきたいです。

プライベートでは、昨年の目標にも掲げた「怒らない母でいる」を、なかなか実行できず、毎日怒っていました。今年こそは！とも思いましたが、怒っても「ありがとう」と感謝を口にするようにしたいです。

(歯科衛生士 藤田友希子)



昨年、外国の方と英語でやりとりをする機会があったのですが、中学、高校の6年間の勉強は一体、なんだったのだろう？という位、全く文章ができませんでした。辞書やインターネットで調べてみても、果たして正確なのかどうか…(一一)!!そこで、今年こそは英会話を勉強します！どうやって覚えたらいいのやら、どこの英会話学校へ行ったらいいのかなど…悩み所ですが、

当院は国際的であり、フィリピンの方、ブラジルの方、ドイツの方なども沢山来院されます。そこで歯科での会話の内容はひと通り…話せるようにしたいです。脳みそは鍛えてなんぼ！頭の回転も鍛えたいと思っています。

(歯科コンシェルジュ 君島明子)



今年は患者さんと接する機会を通して、その方に必要なことを的確に判断し、正しい情報を正確に優しくお伝えすることを学びたいと思っています。

また、昨年から休診日には娘の部活の自主練につきあうことを始めました。美容(?)と健康のためにも、彼女の引退まで一年間くじけずに続けようとしています。仕事も母もがんばります！

(歯科助手 大森ちひろ)



# ～実るも実らぬも 2016年 私達の

明けましておめでとうございます。

「超高齢社会に向けて」を担当している庄司です。市内にあるグループホームに勤務しており、認知症高齢者の介護に従事しています。

近年は、皆さんから頂いた認知症に関する質問を答えるという形でこのハロアル新聞に掲載しています。認知症介護でお困りの方、どんな事でも良いので下記のメールアドレスに連絡下さい。

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp

(認知症ケア専門士 庄司康善)



今年は丙申の年、五行でみると丙は「火」の性質とあり、火ならば燃やしてしまうおうじゃないか体脂肪！不覚にも溜め込んでしまった体脂肪ともお別れしたいと存じます。

基礎代謝を上げて、『目指せ、体脂肪率-5%』運動不足解消、健康増進につながり、これってアンチエイジング！？

寄る年波に負けてはいられません。絵に描いた餅にならないよう、強い気持ちで新年の抱負に掲げます。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



去年は、たくさんの事を学び自分が出来る仕事が増えた一年間でした。

自分が成長することも日々必要ですが、まずは、病院の顔として今年一年も笑顔で皆さんをお迎えする事の出来る受付嬢になることが目標です。

そして、来年のフィリピンボランティアに参加をする！息子達と体を張って遊ぶ！仕事も、プライベートも充実できるような一年にしたいと思います。

(歯科助手 人見理紗)



昨年は貯金を目標に掲げました。が、なかなか芳しくなく…今年こそ貯金！そして断舍利！年末に大掃除をしたのですが物の多いこと多いこと…余計なものは容赦なく切り捨てていきたいです。

今年2月には5回目の参加となるフィリピン現地活動があります。私にとってはとても勉強になり、成長でき、大きなものを得られる活動です。一生懸命全力で楽しんできたいと思います！

(歯科衛生士 北島紗希)



私はなぜか先輩方や友人から「元ヤン」と言われてしまいます…(笑)

今年はそのようなことがなくなるよう「笑顔」でいることを心掛けたいと思います！（もちろん元ヤンではありません!!!）

あとはやっぱり「貯金」です。月3万円以上、年間50万円を目標にしていきたいです。

そして今年もすぐそこにフィリピン出発が待ち構えています。フィリピンで全力で活動出来る様、日々の診療に取り組んで行きたいです。1日1日を悔い無きよう、健康に過ごしていきたいです(#^\_^#)

(歯科衛生士 池田琴美)



おしゃぶりをしていた娘は今年いよいよ小学生。私がフィリピンボランティアの現地に参加できる日も近づいてきております。その為の資金を本格的に貯めようと毎月5,000円貯金を実行します。

そして日々の診療では、歯を残す治療法をしっかりとみなさんにお伝えし、「一生自分の歯」の輪が広がればと思います。

また今年は何か自分に変化をと思い、英語を習得しようと考えています。話題のスピードランニングを試み、異国の患者さんとも英語で話したいです。

Let's try&enjoy!!

(歯科衛生士 菊地久美子)



# お口の健康を守りましょう！

## \* 歯肉マッサージの効果 \*

- ・ 歯肉の毛細血管を刺激する事により、滞りがちな血流を良くします
- ・ 体全体の血液の循環にも影響し、脳内温度が0, 2° 上昇します
- ・ 自己免疫力の向上になり、風邪やインフルエンザの予防にも効果的

これから益々寒くなります。体調を崩さないよう、歯肉マッサージでお口と体の健康を維持しましょう。

### 3 前歯のうら側(上)



歯のうら側は、歯肉にブラシを縦に当て、上下に動かします。

ポイント: 歯の先端から  
ブラシが出ないようにしましょう。



### 4 奥歯のうら側



上の歯は奥まで縦に当てます。

ポイント:  
1本ずつ丁寧に動かしましょう。



### 5 奥歯のうら側(下)



下の歯の奥歯2本は縦に当てられないので、余半めに当てます。

ポイント: 舌の力で押し戻されてしまうので、意識して磨きましょう。



# 2016年も“ハロアル磨き”で

## 「THE・ハロアル磨き」

PROSPEC-PLUS COMPACT <当院でオススメしている歯ブラシです！>  
 毛は軟かめですが、市販のハブラシよりも、毛束が、多く、コシがあるため、  
 歯内磨きに最適です♡ お求めは、スタッフまたは受付まで.. **1本300円**

最近、テレビでも歯ぐきマッサージの効果「体全体の健康にも良い」と言われ始めました。私たちは数年来このハロアル磨きを推奨しています。

歯周病の原因は、お口の中のプラーク(歯垢)中の細菌です。歯周病の治療において、正しいブラッシングをする事が、一番の予防策といえます。

当院では、歯だけを磨くのではなく、歯茎をマッサージする「ハロアル磨き」を患者さんに実践して頂いています。

### 1 前歯の表側



前歯の先で咬む。  
唇の内側までブラシを入れ  
上下に大きく動かします。

1カ所、10往復!  
力を入らずにマッサージしましょう。

ポイント: 手首だけでなく  
腕全体を動かして  
唇の力は抜きましょう。

歯のすぐ上だけでなく  
根の先の方まで当てる。



← 染め出し液

歯垢を赤く染め出し  
磨き残しのチェックが  
できます!

生え変わり時期の  
お子様にオススメです!!

小: 300円  
大: 1500円



### 2 奥歯の表側



奥歯も前歯と同じように  
上下に大きくブラシを動かします。



# 院長手記

## 「歯は命の源」

新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願ひいたします。皆さん、新しい年が始まりました。今年も皆さんに沢山の幸せが訪れ、素晴らしい年になりますよう心からお祈り申し上げます。

私達も開院14年目を迎え益々皆さんのお口の健康の為に一生懸命頑張りますので、どうか皆さんも大切な歯と楽しい食事、そしていつまでも元気な体で今年も一年頑張りますよう。

皆さん、歯は本当に大切な臓器です。私はご来院される全ての患者さんにできるだけ歯を抜かない治療と自分の歯の大切さをお話します。

そして歯を失うということは単に食べる事ができなくなると言うわけではなく、それによって起こる脳への影響、特に記憶や学習能力を司る海馬錐体神経細胞が関与する認知症の可能性や誤嚥性肺炎、消化器系への負担や成長発育の問題。また、審美的な変化や発音、構音障害や歩行障害…。一本の歯の喪失が実は全身の様々な不具合、不調の引き金になるのです。

「歯は命の源」「出来るだけ歯を抜かない治療」をこの医院のコンセプトに掲げ今年で12年目を迎えました。そのきっかけとなったのは私の師でもあり、フィリピンボランティアの会長でもある林春二先生との出会いでした。皆さんの中にはお口の中に「コンフォートブリッジ」と呼ばれる治療をされている方も多いためですが、先生はこの治療の第一人者であり、現在世界

的にもこの分野において最も優れた医師の一人です。

医療技術や材料がどんなに発展しようとも自分の体に勝るものはありません。「揺れているから。」「使えないから。」「膿があるから。」「様々な理由で失われてしまふその一本の歯は、本当は皆さんのこれからの人生を左右するかもしれない大きな分岐点でもあります。

今年も全力で皆さんの大切な歯を守るように精進したいと思えます。そして私が歯を抜くまいと誓ったもう一つの出会い。それは10年前にスラムで出会った当時八歳の小さな男の子でした。「先生、歯が痛い。」と言って治療ブースにやってきましたその子の奥歯はもう既にボロボロでした。ボランティアでは継続的治療ができない為、やむなく痛みをとる最後の手段、抜歯を行うと、嬉しそうにその子は帰っていききました。

すると数分後、さっきの子供がまた私の所にやってきました。「先生こっちの歯も抜いて欲しい。」「私はもう一度お口の中を診て「何故?ここは大丈夫だよ。」「と言いました。すると彼は言いました。「ここで先生に歯を抜いてもらおうと帰りにお薬をもらえらるでしょ。家にお母さんが病気で寝ているの。だから僕の歯を全部抜いてもらって沢山お薬をもって帰りたい。」

私はその時の事を今でも忘れることができません。私が一本の歯にこだわる理由。それは皆さんの健康を何よりも大切に考える歯科医師でありたいという思い、そしてたった一本の歯ブラシさえも買えず、幼い子供が自分の体を犠牲にしてまで一錠

の薬を求めなければならぬ世界の現実をお伝えすることによって、フィリピンでは力及ばず歯を抜かざるを得ない私でも、せめて全ての器材が揃い、全ての条件が満たされる日本では決して歯を抜くまいと誓ったからです。

さあ皆さん、今年も申年ですね。この申年に使われる「申」は元来「雷」の原字であり、「稲妻」を表しています。そして稲妻はあちこちに屈折しながら走ることから「のびる」という意味を持ち、一年の五穀豊穡を願うこの「申」が使われるようになりました。

そしてもう一つ、「申」は「去る」とも読むことから「不幸」や「不運」が去る!今年も悪いことが去り、沢山の幸せが訪れる、そんな年になると良いですね。スタッフ一同今年も元気に頑張ります。どうか皆さん宜しくお願ひ申し上げます。



↑  
去年末に行きた  
た年会的様子。  
Ushi Goya さ  
にて撮影!!!