

1月は2件の協賛を頂く事ができました!! ありがとうございます♡



せきぐち歯科

NEW

ハロアル新聞

受付だより



みなさん、こんにちは。年が改まりはや2月。暖冬と云われ、軒下の干し柿やたくあん漬けができないほどの気温が続いていましたが、冬らしい寒さが戻ってきました。「この冬一番の寒気」この天気予報はあと何回更新されるでしょう。冬が寒くないと害虫が越冬し、積雪が少ないと農作物の水不足が問題に、自然の事は思い通りになりませんが、折り合いをつけて楽しめたらいいですね。

毎年2月は、フィリピン医療ボランティア活動に出発します。昨年の現地活動が終わると、すぐに今年の活動に向けて1年を掛けて準備を行ってまいりました。みなさんには高校生の行う事前研修で、治療の様子を見学させていただくことや、診療室までの案内などにご協力をさせていただき、ありがとうございます。高校生の元気のいいあいさつにびっくりされたことでしょう。大きな声であいさつが出来なければ、何回でもやりなおしてもらいます。人前で大きな声で話すことは、恥ずかしいし勇気のいることです。フィリピンでの活動を無事に終えるために、海外での集団行動ではきちんと声をだすことが重要となるからです。引き続きボランティアへのご協力をお願いいたします。

食後のハミガキ習慣が、虫歯・歯周病のリスクを減らすカギとなります。柔らかいハブラシ、プロスペックコンパクトスリムの使用で効果を上げましょう。定期検診も忘れないで下さいね。

(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、イーシヤルなど、

いゝ歯の学校



どんな名称でもかまいません。30000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。

『知覚過敏って、どういふ事?』

皆さんは歯がしみて「これは知覚過敏?」と疑問を持った事はありますか?

知覚過敏とは、「象牙質知覚過敏症」といい、虫歯でもないのに冷たい飲み物や歯磨きの時に「キーン」と歯がしみる症状の事です。

特に今の寒い時期、風が歯に当たっただけでもしみるといった症状を訴える患者さんも多くいらっしゃいます。

程度にもよりますが、虫歯の場合、慢性的な痛みを伴う事が多いのに対し、知覚過敏の場合は冷たい物を食べたりの飲んだりしたときなどに、一時的に歯がしみるだけで、その痛みは持続しない事が多いです。

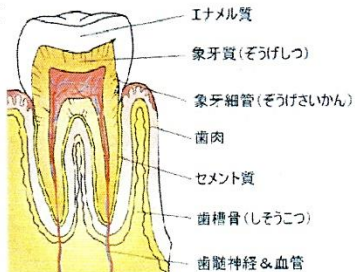
では、どうして歯がしみるのでしょうか。

知覚過敏のメカニズムは何らかの原因によってエナメル質が削

れ、象牙質が露出します。(知覚過敏の症状は、エナメル質以外の場所で見られます)その刺激が象牙質細管という細い管を通じて神経から脳に伝わるからです。ただし、エナメル質が削れ、象牙質が露出したからといって常に知覚過敏の症状が出るわけではありません。

間違った歯磨きの仕方、体調(ストレスの有無)、妊娠、歯髄神経の働きによって変わります。

しかし、歯がしみる症状は「虫歯・歯周病・知覚過敏」などのサインです。気になる事がありましたら、お近くのスタッフまでご相談下さい。



(歯科衛生士 藤田友希子)





きれいな歯並び123!



「矯正治療には「保定期間」と言うものがあります」

保定期間と言うのは、矯正治療が終了した後に起こる「後戻り」と言う現象をおさえる治療の事です。この後戻りを防止するためにリテーナーと言う装置をつけます。せっかく装置が外れたのにまた付けるの?と思われるかと思いますが、実はこの保定期間がとっても大切になります。

力をかけられて動いている歯は、歯の表面についていた四角い装置とワイヤーによって位置が安定しています。

しかし、それらを外し自由な状態にしてしまうと、歯は元あった位置に戻ろうとします。これが「後戻り」です。

この「後戻り」は必ず起きる現象で、何もせずに防ぐことはできません。後戻りのレベルも個人差があるので、どれくらいの期間リテーナーが必要になるかにも個人差があります。

このリテーナーは、目立つもの、目立たないもの、取り外し可能なもの、不可能なもの種類はいくつかあります。(当院で扱っているものは下図の通りです。)

保定期間を含め矯正治療です。

キレイな歯並びを目指して、頑張りましょう!



着脱式のリテーナー

着脱が自分で取り外しができるリテーナーです。

ワイヤータイプのリテーナー
歯の裏にバンドで
接着して使います。



フルタイプのリテーナー

薄い透明なフルタイプです。

着脱式で食事の際は取り外します。

(歯科衛生士 池田琴美)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

「よく噛むことは、脳にも、体にもいい!」

あっという間に新年になり、気づけば2月ですね。今年も、皆さんと一緒に「一生自分の歯で噛む」を目標にお口の中の健康管理を頑張っていきたいと思えます。

噛むという刺激を脳に与えることは、健康にいいことはよく知られてきましたね。噛んで顎の関節をよく動かすことで、脳の血液循環が良くなり、酸素やビタミンが行き渡って、脳細胞が活性化されます。すると集中力もあがり、根気や忍耐力も養われるといわれています。

また、よく噛むことで出る唾液が食べ物の消化を助ける働きをしますし、噛む運動の刺激が脳に伝わって消化に必要な胃液を分泌します。反対によく噛むことをしないと、歯肉への血液やリンパ液の流れが悪くなり、お口の中の菌に対する抵抗力が落ち、虫歯や歯周病にかかりやすくなります。

それから、食べ物を美味しいと感じるのは脳ですが、その美味しさは食べ物を「見て」「嗅いで」そして「噛んで」唾液とともにのみ込んで、はじめて「美味しい」と脳に伝わるのです。食事を美味しくいただくことも脳に適度な刺激を与え、活性化させる働きがあります。

日本人の平均寿命は今や、男性が80.50歳、女性が86.83歳です。豊かな人生を送るためにも「噛む」事が大切です。

しっかり噛める歯を守るために、歯ブラシはプロスペックで、歯肉磨きをしましょう。そして、病院で定期的なクリーニングも大切です♪



(歯科衛生士 小柳かおり)



超高齢社会に向けて

お悩み相談室

「ヒートショック」

「注意を！」

ヒートショックとは、急激な温度変化により体を受けける影響のことをいいます。暖かいリビングから廊下、トイレ、脱衣室、浴室など、温度変化が激しい所へ移動すると、体の温度変化に対して、血圧を急激に変化させたり、脈拍を速くしたりして対応するため、脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。冬の寒い時期に、暖房のきいた部屋から一歩出るとゾクゾクとした経験がありませんか。これもヒートショックの一種です。

ヒートショックで亡くなる人は推定で年間約17,000人であり、交通事故死亡者(平成26年4113人)よりはるかに多いとされています。また高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。

ヒートショックの影響を受けやすい人は、65歳以上の高齢者、高血圧症、糖尿病、動脈硬化症がある人です。肥満傾向のある人、睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人、不整脈がある人も注意が必要です。

また、日本の入浴中の急死者は諸外国に比べ高いとされています。

ます。これは、特に日本の木造構造の住宅は、夏の暑さ、湿気に対応しているため、冬の寒さには向いていないからです。また、タイル張りの浴室(トイレ)もはタイルからの冷気で温度が低くなっています。このような住宅事情もヒートショックの原因となっています。

対策として、温度差が大きいことが原因ですので、できる限り住まい全体に温度差がなくなるような工夫をしましょう。脱衣室、トイレに簡易暖房器具の設置をするとよいでしょう。最近では、すべ温まる小型の暖房器具も多く販売されています。浴室は、浴室暖房の設置や、入浴前に浴槽のふたを開けておくだけでも違います。



(認知症ケア専門士

庄司康善)



h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp

「ハロアル新聞 3月号」は、フリーの医療ボランティアの活動報告

として「特大号」を発行します。乞うご期待!!!

歯ってとて…Q!

「餅と歯の関係？」

少し時期が遅くなってしまいましたが、お正月に飾る鏡餅。これには、2つの説があります。

「人間の魂(心臓)を模したものを「昔の鏡が円形だったことから『鏡餅』と呼ばれるようになった」

平安の時代、鏡は人の心や魂を映し出す神様だと思われていたそうです。

鏡の形にすることで、清らかでおめでたいものとして扱われてきました。そして、歯固めの儀にも関係があるのです。

『歯固めの儀』というと、赤ちゃんが生まれてから100日目に行う『お食い初め』を思い浮かべると思えます。

しかし、お正月に関係する『歯固めの儀』は、平安時代の宮中にて行われたお正月の行事の一つで、歯固めの儀と鏡餅の祝いを一緒に行っていたという記述も残っているそうです。歯固めの儀とは、歯の根を固めるという意味で、「固い物を食べて歯を丈夫にしましょう。健康と長寿を願います」という願いを込めて行われていました。

だから「年齢」という文字には「歯」が入っているのです。鏡餅は、福が重なる縁起のよい食べ物、そして餅は長く伸びて切れません。長寿の願いがかなう食べ物として大事にされてきました。

皆さんは鏡餅を食べられましたか？健康な歯で長生きしましょう！

(歯科衛生士 北島紗希)





容子の歯なまるレシピ



みなさんこんにちは。今年一回目の食材はお餅です。
2月になりましたが、年の初めという事でお餅にしたいと思います。
今年も簡単で、「作ってみたい。」と思われるようなレシピをご紹介します。

餅 効能

お餅の主な栄養源である炭水化物は体内で消化されてブドウ糖になります。
ブドウ糖は、脳を活性化させる働きがあります。お餅は白米に比べブドウ糖に変わるスピードが速い為、朝食に食べると頭が冴えて思考力が高まるのでお奨めです。



相性抜群！ベーコン餅



材料

☆餅	3個
☆ベーコン	6枚
☆サラダ油	適量
☆醤油	少々

作り方

- 1 餅を二つに切る。
- 2 切った餅にベーコンを巻き爪楊枝で止める。
- 3 フライパンに少量の油をひき、餅がやわらかくなるまで、焼く。
- 4 焼き上がったらお醤油を少量かける。

お餅と言えば、きなこ、あんこ、お雑煮などがあると思いますが、ベーコンもとても合います。
焼いたベーコンの香ばしさとお餅が、相性抜群です！
定番の餅料理も美味しいですが、ベーコン餅もとても簡単ですので試してみてくださいね。

院長評価 味→★
スタッフ評価 味→★★★★

手軽さ→★
手軽さ→★★★★

コスト→★
コスト→★★★★



↑(院長のために作りましたが、失敗作になってしまいました。)

～☆院長コメント☆～

「何も、ベーコンなんかで巻かなくてもいいのに…。醤油とせめて海苔。なぜ、その素朴だけれども、味覚の奥深さがわからないのだろうか…。ベーコンの油が冷めて、たまらなくしつこく餅に絡みます。しかし、不覚にも、味はそこそこイケました。」

(歯科助手 平山 容子)



楽しい歯話

プロ野球選手は歯が命！
噛む力はピラニア並み！？」

野球と噛む力について、どのような関係があるのでしょうか。人は歯を食いしばった時に最大筋力を発揮し、その力が強いほど、より大きな力を出すのは皆さんご存知でしょうか？

打者であればスイング時に歯を食いしばる力は、その飛距離にも影響してきます。ホームランバッターで有名な選手は、引退後奥歯がポロポロだったとの一説があります。投手でもリリースの瞬間は力を一点集中させるため、歯を食いしばって投球すると言います。

さらに、ある球団の新人選手の歯科検診で噛む力を測る咬合力検査を行った結果、ドラフト1位入団の選手は、953ニュートン(約95キロ)と一般男性の平均値690ニュートンを大きく上回る検査結果が出ました。

しかし、さらに上には上が…。同じ球団の選手ですが、結果は脅威の1290ニュートン(約129キロ)。この数値はピラニアの先祖、約500万年前に絶滅したメガピラニア並みの噛む力だそうです。この選手は、幼少の頃からスルメや乾パンなど硬いものを好んで食べていたそうなんです。

野球に限らず、様々なスポーツにおいて健康で丈夫な歯と咬合力は、結果にも繋がるのでしょうか。

(歯科衛生士 黒川 淳子)





子育て歯っぴースマイル★



「妊産婦のお口の中」

「女性は子供を産むと、赤ちゃんにカルシウムが奪われてしまうから歯が弱くなる。」と昔からよく言われていますが、これは本当なのでしょうか？

その答えは、「NO」です。

お母さんの歯から、赤ちゃんに必要なカルシウムが奪われることはありません。

しかしながら、子供を産んでから歯が弱くなった、悪くなったということをまれに耳にすることがあります。これはどういうことなのでしょうか。

それには、妊娠中につわりがひどい場合、胃酸の作用により歯が脱灰されやすくなる、歯磨きがしたくてもしっかり歯ブラシが当てられず、原因菌を落とせないことなどが挙げられます。また食生活も乱れがちになり、食欲が減退する人もいれば、逆に間食が増え、“ちょこちょこ食べ”や“だらだら食い”がお口の環境を悪くさせ、虫歯や歯周病のリスクが増えてしまうこともあります。

また、妊娠中はエストロゲンやプロゲステロンなどの女性ホルモンの働きが活発になり、その影響で歯茎が腫れて出血しやすい状態になります。

このように、妊娠中のお口の中は虫歯や歯周病といった病気にかかりやすい状態になります。そして病気になってしまったとしても、出産から育児へと治療するタイミングがなくなりどんどん悪くさせてしまうのです。

お母さんのお口の中に病原菌がたくさんいると胎児は低体重児になり、病気にかかるリスクも増えてしまいます。

お口の中を健康に保つためには、病気の原因菌をしっかりと歯磨きで落とすこと、当院がお勧めする歯肉磨きを常日頃から意識して行うことが最も重要です。

そして何より女性の方は妊娠、出産前にしっかりと歯の治療をすませることが大切です。

(歯科衛生士 菊地久美子)



「誰のため」...

親子で禁煙教育を受け、お子さんがお父さんに禁煙のお願いをするというCMを、皆さんも見たことがあることと思います。どのような感想をお持ちでしょうか？

そもそも、タバコは何が悪いのでしょうか。250種類以上の有害物質と発がん性物質が50種類以上含まれています。血管を収縮させ血圧が上がります。動脈硬化、血管の閉塞、血栓ができます。気管支炎、肺気腫の原因にもなります。そして強烈な依存性を持ち、習慣化するとなかなか抜け出せません。では、タバコを辞めたほうがいいのは、どうしてでしょうか。もちろん自身の健康のためですが、それだけではないと私たちは考えています。受動喫煙による悪影響は、この新聞でお伝えしてきたとおりです。特に、子供は自分の意思でタバコを吸うわけではないのに、大人のタバコで健康を損ないます。副流煙で知らず知らずのうちに依存症になってしまい、未成年のうち喫煙を始めることが多いと

いう統計も出ています。喫煙者本人が外に出ていても、換気扇を回しても、空気清浄機を使っていても、受動喫煙を完全に防ぐことはできません。タバコの煙の被害を受けるのは、身近な大切な人たちです。

さらに、「命」「人生」というちょっと大きなスケールでとらえてみると、タバコは「無駄遣い」ではないでしょうか。朝の忙しい時間、タバコに費やす時間が無くなるだけでゆとりがでます。毎日ひと箱喫煙する人は、年間16万円に火を点けて煙に変えています。何よりも、タバコを吸う人は吸わない人よりも寿命が10年縮むと言われていています。10年はとても長いことです。「あなたにもう10年元気でいてほしい」と思っている人は、たくさんいます。両親、兄弟、家族、仲間、友人、近所さん。体調を崩してしまったり、命を落とす人がいます。無駄にせず大切にしたいというのが、院長をはじめ私たちがスタッフの思いです。

(歯科助手)

大森ちひろ





ボランティア インフォメーション



1月は、たくさんの子供達が、学校などで集めた物資を持ってきてくれました!



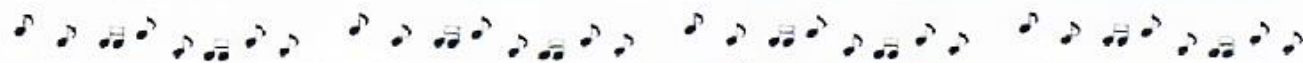
ゆりかご保育園 年長さん



黒磯北中学校 ボランティア部



黒磯南高校 (生徒会)



1/26(水)黒磯小学校にて
フリビのせで物資がどの様に
使われているのか... 当院で現地へ



当院スタッフ北島
今年で5回目のフリビの
参加です!!

行っているスタッフ自らが子供達に伝える講演会
を行いました。ここでもたくさんの物資を頂く事ができました。



2/7-2/10「フリビの医療ボランティア活動力」

2017年に向けて物資の募集が始まります。
集めている物... ハブラシ・タオル・石けん・えんぴす
etc...

今年(水)石けんが大変不足しています!!
皆様のご協力を宜しくお願いします!!

(歯科コンシェルジュ 君島明子)



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



ひまわり先生 心の処方箋



「目の病気」

最近、視力が悪くなってきたせいかな肩こり・頭痛がひどい。今回は「目の病気」についてお話させていただきます。

目の仕組みは、カメラにたとえるとよく理解できます。

目には、レンズの役目をする水晶体、しぼりの役目をする虹彩、フィルムにあたる網膜があります。

目は光の情報を集める器官です。角膜、水晶体を通して入ってきた光の情報は、眼球の一番奥にある網膜で像を結びます。

目は、毛様体という筋肉が緊張または弛緩して水晶体の厚さを変えることで自動的にピントを合わせています。

水晶体の厚みの調整がうまくいかなかったり、水晶体そのものが変性するとピントが合わなくなったりします。

我々にとって大切な目には、いろいろな病気があります。その中でも最も多い目の病気が白内障、緑内障が挙げられます。

目のなかでレンズの役割をはたしている水晶体は、本来透明で光をよく通します。ところが、さまざまな原因で水晶体のたんぱく質が変性し、次第に白く濁ることがあります。これを白内障といいます。

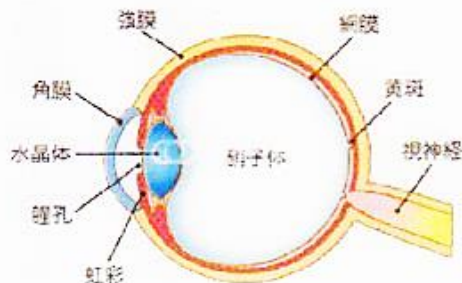
原因はさまざまありますが、一番多いのは加齢によるものです。症状としては、目がかすむ、光がまぶしく感じる、視力が低下し、急に眼鏡が合わなくなるなどの症状が現れます。

次に緑内障とは、ものを見る視神経が障害され、徐々に視野が欠けていく病気です。視神経にダメージを与える可能性がもっとも高いリスクファクターは眼圧です。

40歳以上の日本人のおよそ20人に1人は緑内障であるといわれています。年齢が上がるにつれ、増加する傾向にあります。一般的に鼻側から視野がせまくなり、初期段階では視野の欠けはぼんやりしています。人は両目でもものを見ているため、なかなか異常に気がつかず緑内障は進行してしまいます。

一度障害された視神経を元に戻す方法はなく、病気の進行を食い止めることが目標となります。したがって早期発見、治療が大切です。

また、緑内障の診断を受けている方は、かぜ薬や安定剤など服用する際に注意が必要です。眼科医、またはかかりつけ薬局に相談してください。



(ひまわり薬局 薬剤師 白井博文)



院長手記

「先生」

この手記を綴っている今はまだ一月のあの大雪の真っ只中。今年のカリピンボランティアの活動詳細は「ハロアル新聞3月号・特別版」としてご報告いたしますのでどうぞお楽しみに!!

さて、私は先月1月18日に滋賀県は近江八幡市岡山小学校から「ボランティア講演」の依頼を受け、会の会長 長野県御代田町林歯科診療所 林 春二先生、ボランティアでは現地統括責任者を務める 今西祐介先生と共に参りました。

実は昨年この小学校から講演を依頼され、今年で2回目となる近江八幡市はどこか懐かしさもあがり、天気は生憎の雨でしたが講演が終了するころにはその雨も上がりとても楽しい時間を過ごさせていただきました。

私も有難いことに地元の学校からボランティアの講演依頼を頂く際、必ずこの学校にも共通していることがあります。それは「熱心な先生の存在」です。このようなボランティア、特に海外での医療活動のお話は実際の日本の子供たちの生活からは少し離れている為、なかなか「現実」として捉えることができませぬ。

しかも、一、歯医者者の歯ブラシ集めから貧困→命の尊さ→本当の豊かさ・・と連動して考えるのは子供たちにとって難しいかも知れません。しかし講演後はどの学校の生徒さんからも初めて世界の貧困を知り私たちがいかに幸せであるか。そしてその幸せが単に物質的な豊かさではなく、フィリピンのスラムの子供たちのように恵まれない環境でも心の豊かさを持つて生きていくことが本当の豊かさに繋がるということに気づいたと言っています。

そのように素直に今の生活に感謝をし、その上で自分に何ができるだろうか。何をしなければいけないか、を考えてくれる学校の中には必ず「熱心な先生」の存在があります。

実は、その先生方とのご縁は治療のためにご来院されたことから始まり特に、古くから通って下さる先生はご自分が転勤をなさるたびに複数の学校で毎回子供たちの授業の一環として講演を依頼してくださいませ。そして、いつも講演後には生徒たちが自主的に歯ブラシやタオル、募金運動まで行い医院に届けてくださります。

今回、黒磯南高校の生徒6名が現地活動に参加をしてくれました。きっかけは昨年も参加をした3年生の呼びかけでしたが、その背景には生徒たちを陰で支えてくれる担当の中島先生の存在がとても大きいことを分かって欲しいと思います。彼女たちがスーパリーや駅で募金活動ができたのも、学園祭や地域の人たちから物資を協力して頂いたのも全てが自分たちの力ではありませぬ。お忙しい中時間の都合をつけ生徒を引率し、問題が起こらないように目配りして

くれた先生のお蔭なのです。

この頃はいわゆる“先生の不幸事”がマスコミに多く取り上げられるようになりました。勿論その内容は耳を疑うものから教育と体罰のように多くの意見を取りまくるまで様々ですが、たまにはこのように生徒のために身を粉にして努力をしている素晴らしい先生の話題も取り上げて頂きたいものです。

私はこの活動を通じ今までに200人を超える高校生たちと現地活動を共にしてまいりました。

その中で彼らと触れ合い、それを支える先生と出会ったことでやはり「先生」と呼ばれる人間は誰よりも謙虚に誰よりも子供たちを心から愛せなければその資格がないとうことを学びました。

それは私自身にも言えることです。医療に携わる「先生」は誰よりも患者を愛し、誰よりも病を憎み、そしていつも感謝の気持ちを持ってはいけません。

私はその姿を、いつも子供たちを支え、このボランティアにご協力して下さる多くの「先生」方から学ばせて頂いています。私もある意味では一人の生徒かもしれませぬ。

しかし、中には暴力行為のような体罰や子供たちの自尊心を傷つけるような叱り方をする先生や、およそ医療人とは呼べない価値観で治療を行っている先生、はたまた口利き料で多額の金銭を内ポケットに入れたか入れないか一生懸命答弁してしまう先生など「先生」の本質からかけ離れた人たちもいます。

私は以前、この会の会長でもあり私の師匠からこんなことを教えられました。

「関口先生。先生と呼ばれる人間にはろくな人物はいないよ。だからあなたたはピエロになりなさい。診療もボランティアも誰からも好かれ、誰もを笑わせ、みんなを幸せにできるピエロになりなさい。」「お酒の席では人に注がれる前に自分からみんなにビールを注ぐ。」「人にお辞儀をしてもらう前に自分から笑顔でお辞儀をする。」「その謙虚さと感謝が本当の“先生”を作るのです。」

いやいや奥が深い・・・私も一人前の先生になれるように日々精進しなければ・・・よし、今夜は修行のためにピエロとなつてビールの注ぎ方から学びますか・・・(笑)

- 1 院長
- 2 林春二 先生
- 3 教頭 先生
- 4 今西祐介 先生



H28.1.17
近江ハナカキ
風山小学校
での講演の様子

子供達も真剣です!!

