

6月



素直に名前のお賛も頂きまけ！ 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。仲夏の頃、気温の高い日中でも吹き渡る風の清々しく、朝晩はヒンヤリした空気に覆われ羽織るものがまだ手放せず、梅雨に入る前に訪れる爽やかな時候の心地よく感じるのも、四季の廻りの中で生活し、暑さ寒さを体験し年を重ねているからでしょう。

6月4日はムシの語呂から、虫歯予防デーだったのは昭和の昔、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発と、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見・早期治療を徹底することにより、歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的に、現在は「歯と口の健康週間」が6月4日からの1週間施行されます。

みなさんには、この期間だけでなく常に歯と口の健康を意識した日常を過ごしていただく事が私たちの願いです。そこで「歯槽膿漏」一見四字熟語のようなこの文字は歯を支えている歯槽から膿が漏れてくる症状をズバリ表しています。歯周ポケットに付着したプラークが毒素をだし歯槽骨を溶かしはじめ、するとそこから膿が漏れ出し、口の中がネバネバし、支えを失った歯はグラグラと動きだしほっておけば抜けてしまいます。そうならないように、食後のハミガキ習慣が大切です。

当院お勧めプロस्पекクコンパクトスリムでハミガキをし、定期検診も続けて下さいね。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



★今月号の「ハロアル新聞」は 100号目になりました!!  
 協賛者の皆様、とくに毎月新聞を楽しみにして下さっている皆様のおかげです♡  
 これから「せきぐち歯科」ハロアル新聞を宜しくお願い致します!

新聞周りの口で囲まれた空欄には、フリーで、どんな名称でもかまいません。30000円の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すていけるのが現状です。物質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、インシヤルなど、

## パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

### 「夏になりやすい歯の病気」

汗をかいた後の、炭酸飲料やスポーツドリンクなどの冷たい飲み物は本当に美味しく感じますよね。これから夏に向かうにつれて、これらの飲み物を口にする機会がどんどん増えると思います。

実はこれらの飲み物を取りすぎることにより、歯が溶けてしまう「酸蝕症」という病気があります。これは酸によって歯の表面が浅いU字型に溶けたり欠けたりしてしまい、進行すると、冷たいものがしみる知覚過敏のような症状を示すこともあります。これは、炭酸飲料やスポーツドリンク、ワインや柑橘系のジュースなど、酸の強い飲み物が原因となってくるきます。酸蝕症にならないためには、酸蝕症の原因と物を長時間、お口の中に入れてままにしないようにしましょう。また、これら物を口にした後は、たくさんのお水を飲むか、うがいをするなどして、なるべく早く洗い流すようにしてください。

夏場はできるだけ小まめに水分補給をしていくことが、健康のためにはとても重要になってきます。しかし、場合によっては、その小まめな水分補給がお口の健康を害することもあるのです。水分補給の仕方でも、少し気を付けてみましょう。



(歯科衛生士 北島紗希)



歯っとして…Q!

「これってなんですか？」

唇の内側に、水膨れのようなものが出来ることありませんか？治ったかな、と思っても繰り返して出来てしまったり、つい噛んでしまったり、少しずつ大きくなったような感じがしたり…。口内炎ともちょっと違う…。

それは「粘液嚢胞(ねんえきのうぼう)」と呼ばれるものかもしれません。粘液嚢胞は、主に下唇の粘膜や頬の粘膜にできるものが多く、その次によく出来るのが舌下です。

粘液嚢胞が出来る原因としては、唇を噛んだり、入れ歯や矯正器具などで傷をつけてしうことから考えられます。皮膚にある汗腺という組織から汗が出るのと同じように、口の中には「大唾液腺」と「小唾液腺」という組織から、唾液が分泌されています。唇や頬、舌の粘膜の下には多数の「小唾液腺」があります。この小唾液腺から非常に細い管が出ており、そこから唾液が口の中に分泌され、口の中の粘膜を湿らせておく役割をしています。

この小唾液腺から出ている管が傷つくと、詰まったりもれたりして、唾液が正常に分泌されずに粘膜の下に溜まってしまい、「粘液嚢胞」になるのです。

治療法としては、切除などの外科処置になりますが、再発しないように予防の対策も大切です。唾液腺の詰まりなので、病原性の心配はほとんどなく経過観察をしても問題はありませんが気になる症状がある時にはいつでもご相談ください。



(歯科衛生士 小柳かおり)



楽しい歯話♪

「赤ちゃんへのプレゼント☆」

赤ちゃんの歯はいつ作られるかご存知ですか？それは、お母さんのお腹の中にいる時から出来始めます。早いものは妊娠初期から作られ始めますので、この時期にお母さんがしっかりカルシウムをとることで、丈夫な歯になります。赤ちゃんの生えてくる歯が本質的に強いか弱いかは、歯ができてあがるまでの食事の内容が大きく影響すると言われています。しっかりカルシウムを摂って丈夫な歯を赤ちゃんにプレゼントしましょう！

妊娠中のカルシウムの一日必要量は900mgですが、所要量の6～7割しか摂れていないといわれています。授乳期には一日1100mgのカルシウムを摂る必要があります。ママと大切な赤ちゃんのために、授乳期にも食事に気をつけましょう。

100mgを1点として、妊娠中は9点、授乳期は11点、成長期の子どもは9点、成人は6点、食べられているかチェックしてみましょう！

・いわし丸干し 1尾品	200g	4点
・ししゃも2尾	100g	3点
・がんもどき 1個	100g	3点
・小松菜 四分の一束	70g	2点
・牛乳・乳製品	30g	2点
・プロセスチーズ 1ピース	30g	2点
・ひじき 四分の一カップ	15g	2点
・木綿豆腐 四分の一丁	50g	2点
・しらす	20g	1点
・ごま 大きじ1	10g	1点

一日に食べた分は何点でしたか？



(歯科衛生士 藤田友希子)





## 「アスリートとタバコ」

私の息子は、サッカーのクラブチームに所属しています。監督は62歳の男性で、中学から大学までサッカー一筋。全国大会で活躍した経験もある「スーパーアラ還」です。

教えてくれているのはサッカーの技術だけではありません。経験と脳科学や心理学などをフル活用しスポーツ選手として、集団の一員として、一人の人間として、どのように日々を過ごし生きていくかという深い部分までも、熱く指導してくれます。

私も息子も尊敬してやまない監督ですが、いままでタバコは一切吸ったことがないそうです。「自分の身体を管理できずにチームに迷惑をかけるわけにはいかない。誰よりも速く長く走るために、最強の肉体を作るために、タバコなんか吸っているわけにはいきませぬよ。」そんな監督は、20代のころから歯医者さんのお世話にはなっただことがないと笑っていました。（もちろん定期検診をおすすめしておきました(笑)）

タバコを吸うアスリートは残念ながら存在します。サッカー界ではバロテッリやスナイデル。日本では誰もが知っているあのオリンピック選手や、プロ野球界

にも。喫煙していても結果を残す選手もいるのなら、タバコは関係ないのでは...?と思いませんか? 答えはもちろん、NOです。

習慣的な喫煙で、神経は常に刺激され続けます。いずれ刺激に慣れタバコがないと神経が興奮しないようになってしまい、瞬発力や筋力が落ちると言われています。心肺機能も低下し、スタミナがなくなり、筋肉の回復や修復も遅れ筋トレの効果は半減します。また、近年ではタバコはドーピングにあたるのではないか、という見方も出てきました。覚醒作用のほか、血圧や脈拍を上昇させる作用があるからです。

タバコが嫌いではないという人も、トップアスリートがタバコをくわえていたらちよつとがっかりしてしまいませんか? 子供たちに夢を与えるプロ選手たちには、やはりタバコは手放してもらいたいなと思います。そして何より、未来のアスリートの受動喫煙を防ぐためにも、ご家族全員の禁煙をおすすめします!

(歯科助手 大森ちひろ)



## い～歯の学校

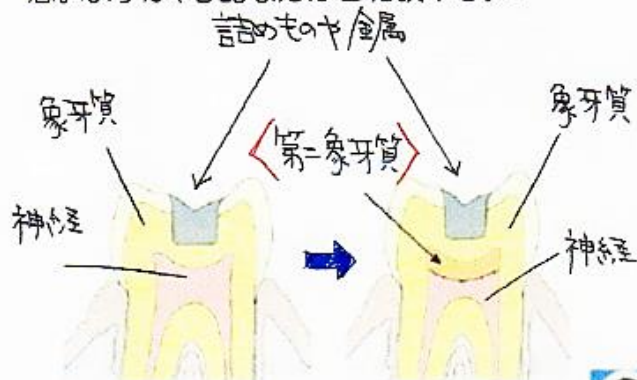
### 『神経を守る第二象牙質』

虫歯を削って、詰め物や型取りをして金属を入れる治療をしたにも関わらず、歯がしみて心配になった経験はありませんか? 実際、まだ虫歯が残っているのではないかとご質問頂く事があります。

虫歯に感染した部分を削って治療した歯は、詰め物や金属がより歯の神経に近くなります。その分冷たい物などの刺激を受けやすくなりますが、歯には神経を守ろうとする働きがあります。それが「第二象牙質」の形成です。

歯の構造は、表面にエナメル質があり次に象牙質・歯髄(神経)の順になります。しみる状態がしばらく続くと歯髄(神経)を保護するように新しい象牙質(第二象牙質)が作られます。それにより刺激が伝わりにくくなり、しみる症状も落ち着いてきます。

この第二象牙質が作られるまでにかかる期間は、歯の状態や人によって違いますが、1~2週間から数ヵ月と差があります。自然と改善されると思いますが、心配な方はご相談下さい。



(歯科衛生士 黒川淳子)





## 容子の歯なまるレシピ



皆さん、こんにちは。いよいよ夏の匂いがしてきましたね。毎年この季節になると、美味しいものが沢山出回る夏野菜の中で何を使おうか迷いますが、やはり欠かせないのが「きゅうり」だと思います。

昨年もきゅうりのレシピをご紹介しましたが、今もきゅうりのレシピをご紹介します。

きゅうり  
効能

きゅうりは95%が水分で栄養素としてカリウムを多く含んでいます。カリウムはむくみの解消や高血圧の改善効果があるとされています。しかも低カロリーでクセがないことから、摂取量自体を多く摂れることで夏場に多い「水分不足によるむくみ」の改善に効果があるのです。



### 胡麻が香ばしい！きゅうりのめんつゆ胡麻あえ



#### 材料

きゅうり	1本
☆めんつゆ	大さじ2
☆すり胡麻	大さじ2
☆ごま油	大さじ1
☆砂糖	ひとつまみ
ネギのみじん切り	適量

#### 作り方

- 1 きゅうりを小さめの乱切りにし塩を振り水気をしっかり切る。
- 2 ☆印の調味料を混ぜ合わせきゅうりにあえる。
- 3 ネギをのせる。

今回は4種類のレシピを考え味見しましたが、このめんつゆ胡麻あえが一番美味しかったです。

あくまでも個人的な感想ですが(笑)頑張りました！美味しいですよ。

是非お試しください！

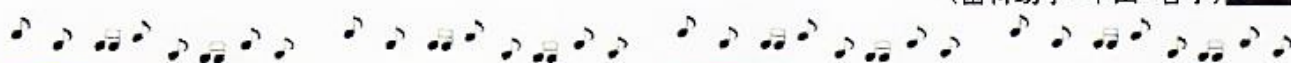
院長評価 味→★★★★ 手軽さ→★★★★ コスト→★★★★  
スタッフ評価 味→★★★★ 手軽さ→★★★★ コスト→★★★★

#### ～☆院長コメント☆～

「今回も院長の代わりに、院長の長男(11歳)」が食べてくれました。作り置きをした為に味が薄くなってしまったため…食べて5秒後に、『おいしいよ。…うん。おいしいよ。平山さん。』と、なにかの台詞を読むように帰って行きました。」



(歯科助手 平山 容子)



1 物資が大量不足しています

4月=熊本県で起きた大震災の際、皆様から頂いた物資を急遽被災地へと送らせて頂きました。

来年のフリスビー現地活動が配布するための物資が不足していきます

ご協力をお願い致します!!



2017年「ハローアリス・フリスビー医療ボランティア」参加高校生を募集しています!!

自分達ができる事と本気で考えてみませんか?

待ってます!!





## ひまわり先生 心の処方箋



### 「腰痛について」

ひまわり薬局には、高齢の患者様も多く、腰痛でお困りの方が大勢います。

そこで今回は腰痛について少しお話しさせていただきます。

原因は様々で普段の姿勢の悪さや老化、脊椎の異常や腰だけでなく腎臓などの内臓疾患が原因だったり、ストレスやヒステリーなど精神的な原因でも起こります。まずは、医師の診察を受けることが大事です。医師の検査や治療を受け、その後日常生活においても再発予防に努めましょう。

### 日常生活の注意点について 起床時の注意

夜間休んでいた筋肉をいきなり動かすと突然痛んだりします。朝起きたら、布団の中で背筋を伸ばす軽いストレッチをして筋肉を解しましょう。

### 物を持つとき

立ったままで床のものを持ち上げたり、中腰でものを移動させると腰に負担がかかります。片足を一歩前に出し膝を曲げながら腰を落とします。そして、ものをしっかりと体に引き寄せて膝を使って持ち上げましょう。

また、バッグを持つときは、片手だけで持たずに左右同じ重さになるよう両手で持ちましょう。

### 中腰作業

10cm〜20cmの台に片足を乗せて作業したり、椅子に座って行うと腰への負担が少なくなります。

### 背伸び

高い位置のものを取るときは背伸びをせず、踏み台を使いましょう。

少しですが例を挙げてみました。普段の生活から腰への負担を減らす工夫をして、なるべく体を動かす生活を心掛けましょう。その他、お薬についても相談受け付けていますので、声をお掛け下さい。



(ひまわり薬局  
薬剤師 白井博文)



### 『つわりと歯磨き』

一般的に、妊娠4〜6週から16週くらいまで続くと言われてつわり。妊婦経験者の方の中には「気持ち悪くなつて歯磨きをきちんと出来ない」と言う経験を持つ方もいるのではないのでしょうか？

歯磨きが出来ないと、虫歯や歯茎の炎症を引き起こす原因となってしまうます。生まれてくるお子さんのためにも、お母さんのお口の中は綺麗でいたいものですよ。

つわりの期間は食事の栄養のバランスより、食べられる時に、食べられるものを、食べられるだけ食べるのが原則です。歯磨きについてもこの考え方に類似します。出来るときに出来る範囲で行いましょう。なにも、1度に全部磨かなくても良いのです。例えば、朝は右側、お昼は前歯、夜は左側など分けて磨くのもお勧めです。これでしたら1回の時間が短く負担を減らすことができます。また歯ブラシの選択においても、大人用ではなく(ヘッド)毛の部分の小さい子供用の歯ブラシ等を使用するのも良いでしょう。歯磨き粉のにおいがダメと言う方はつけずに行ってみてください。歯磨き粉をつけなくても汚れを落とすことは十分可能です。

それでも自分で磨くことが出来ない、と言う場合は病院に週1回通いクリーニングをするという方法も良いですね。お腹が大きくても、小さな兄弟がいても遠慮せずいらしてください。

つわりは赤ちゃんがおなかの中で元気に育っている証拠です。辛いとは思いますがなんとか乗り越えていってほしいと思います。



(歯科衛生士 池田琴美)



## 超高齢社会に向けて

## 「熱中症」に注意しよう！

6月に入り、これからは暑い夏がやってくる。そこで注意したいのが熱中症です。人の平均体温は36.3〜37度です。体温が上昇しすぎないように、汗をかくなどして自ら調節を行っています。

熱中症は、その体温調節がうまくできなくなると、体の中に熱が溜まったために起こる状態をいいます。体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れて、筋肉のひきつけ症状や脳貧血などを起こします。重症になると死に至ることもあります。予防法や応急処置を知っていれば恐れることはありません。

熱中症を引き起こす条件は高温、多湿、強い日差しなどの外的環境と、体内の熱を発散できないような状態にある内的環境の2つです。暑さ真夏の7月中旬から8月中旬にかけて発症するケースが多いことは知られています。

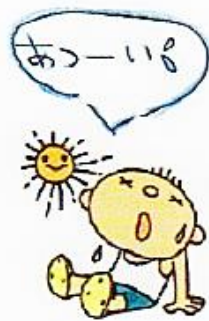
例えば、炎天下の屋外での労働や運動、ゴルフ場や河川敷のグラウンドで行う草野球などでは、熱中症が起りやすいので注意が必要です。でも、それだけではありません。日常生活のなかでは、体温よりも低い室温の室内で熱中症にかかる場合もあるのです。特に暑さに鈍感になっている上に、あまり汗をかかない高齢者は、風通しが悪くて閉め切った部屋にいるだけで、

## 「お悩み相談室」

気づかないうちに熱中症の症状が起きるケースも珍しくありません。

熱中症にかからないようにするには、まず、熱中症を起こしやすい環境を避けることです。暑い場所に出る場合には、首や胸を締め付けないような風通しのいい衣類を着て、できるだけめに休憩をとること。最も大事なことは、スポーツドリンクなどでまめに水分と塩分をとることです。のどが渴いてから飲むのではなく、少しずつ口の中を潤すだけでも違います。

熱帯夜に閉め切った部屋の中で寝ていると、知らないうちに脱水状態に見舞われてしまいます。部屋の換気をよくする、寝る前の戸を開け放しにする、寝る前に「コップ1杯の水を飲む」などして、気を付けましょう。しかし、認知症の高齢者は、このように自ら予防をとることができない場合が多いのです。家族介護者は大変でしょうが、寝る前に寝室の温度調節と、「暑いから、水を飲んでから休みましょう。」などと言つて水分補給を促しましょう。



h5v3v8@bma.  
biglobe.ne.jp

(認知症ケア専門士 庄司康善)



## きれいな歯並び123!



## 「歯並びが及ぼす影響」

最近では年齢に関係なく多くの方がきれいな歯並びに興味を持ち、大人になってからでも矯正治療を行う方が増えています。きれいな歯並びは誰もが憧れると思います。

歯並びを治す様々な利点の一つに…虫歯や歯周病予防があげられます。

歯並びが良いと歯ブラシがきちんと歯や歯肉に当てやすい為、虫歯や歯周病の原因となるプラークがしっかり落としやすいからです。

歯が傾いて生えている、あるいは重なっているなど歯並びが悪い場合、歯磨きが難しく磨き残しが出てしまいます。また前歯が前突していて口唇が閉じにくい場合などは、お口の中が乾燥し、汚れや細菌が溜まりやすく、その結果虫歯や歯周病を引き起こす可能性が高くなります。そして歯周病があると糖尿病や動脈硬化、心

臓病などを悪化させ早産や低体重児出産の原因にも成り得るのです。

お口の中の事ですが、実は全身に影響を及ぼすところ。きれいな歯並びは表面的にも内面的にも健康になれるのです。虫歯や歯周病にならない為にも、歯並びの気になる方はぜひご相談下さい。



下の部分様に重なっている部分は要注意です。

(歯科衛生士 菊地久美子)





# ボランティア インフォメーション



**ハロアールTシャツ  
2016年Ver  
販売中**

今年のデザインです♡

1枚 ¥2,000-!?



私達と「着るボランティア」をしませんか♡

毎年、フリマの開催、ボランティア活動中に着用するTシャツを着るボランティアとして販売しています!!  
サイズは、全部で5種類!(小学校中学生~大人の男性)  
カラーは、あまもだけ...運命の一着に出逢えるな!?  
※詳しくはお近くのスタッフまで、声をかけて下さい♡



緑のカーテン  
始めました★



去年は不慣れながらも

「苦いゴーヤ」とい、皆様(に)知って頂く事ができました!!

今年は「よく実るゴーヤ」にあせがきを育てています♡

まだまだ、おからな、事は(カリ)の私達ですが!

是非ご指導を宜しくお願いします?

(歯科助手 人見理紗)



**「熊本地震義援金」  
引き続き御協力  
お願い致します!**



第一回(5月28日現在)

**募金総額 ¥60,736**

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

## 院長手記

「迷惑お掛けしました。」

エレキテルで有名な平賀源内は「風流志道軒伝」の中で「医者の不養生、坊主の不信心」と書いています。「専門家はかえって逆のことをしがちである」という故事ですが、今回、ご存知の方も多いと思いますが、私は四月の末から体調を崩し一週間ほど入院をさせていただきました。しかし、その後退院はしたものの三週間ほどで再発し五月の中頃から今度は10日間の入院となつてしまいました。検査の結果「憩室炎」と診断されましたが折しも歌手の玉置浩二さんも同じ症状でツアーを中止したというニュースが流れていた所でしたので、耳にされた方もいらつしやると思います。「憩室炎」とは腸に小さなブドウの房のような小袋ができ、そこに炎症が起こる病気です。40歳を超えると10人に一人は発症すると言われる病気がそうです。原因は便通や食事、ストレスなど様々らしいのですが、私の場合、発症する数日前より左下腹部に違和感があり数日我慢をしていたら夜間急激に痛みが出、翌日当院の休診日に内科に受診をし、直ぐに入院、絶食、抗生剤の点滴治療となりました。5日間の絶食後炎症も沈静してきたため、退院をしましたが、くすぶり続けた憩室の炎症は完治までは至っておらず、再度発症し、さらに炎症が進行し10日間の入院生活となつてしまいました。

ませんが、日ごろの診療では皆さんに「健康が一番!」「健康があつての楽しい人生!」などと声を大にしてお話しをしている私がこの有様では本当に情けなくお恥ずかしい限りで、周りの方々からは「日ごろの無理がたたつた」「ゆつくり養生しな」とお声をかけてはもらいますが、一人病室で左腕につながれた点滴を見つめていると考える事はやはり仕事のことばかりで、医院から私に指示を仰ぐ電話が鳴るたびに、患者さんのもとよりスタッフ、家族にどれほど迷惑をかけているかつくづく感じます。「不養生」だったわけではありませんが、私も40歳を超え若いと思つているのは自分だけで今年「本厄」を迎えた体は確実に若い頃と変わつてきています。

友人たちは「やはり厄年だな」と揶揄しますが、この「厄年」という風習は古くは平安時代からと言われています。はつきりとした根拠はありませんが例えば「男42、女33」は「死に」と「散々」に語呂を合わせたともいわれていますのでこの年齢と体の変化や病とは科学的な根拠はないのでしょうか。また神社仏閣によつてそれぞれ異なるため一概にこの年齢を基準にすることはできません。

しかし、それでも脈々と受け継がれている日本古来の風習ですので無下にするわけにはいかず私も年初めに厄払いを済ませました。友人から「厄年だからか」と言われた時は、

「お祓いもしたのに。」と思いましたが、「いやいや、お祓いをしたからこそこれくらいで済んだのだ。」とプラス思考で考えるようにしました。科学的根拠はなくともやはり昔の言葉にはそれなりの「経験」の蓄積があるのでしようね。

退院後、私の先生でもありフィリピンボランティアの会長でもある林先生から「先生、知らない間に体は悲鳴を上げている。これもご先祖からの警笛だと思いなさい。」先生が倒れたら沢山の患者さんが困るのだよ。」とお電話をいただきました。今回数週間入院をしながら色々なことを考えました。テレビでは熊本地震の被害の様子や被災地の過酷な状況が映し出され、大変な生活を余儀なくされている方々を見ながら申し訳ない気持ちにもなり、また、毎年訪れているフィリピンのスラムをふと考えると、本当に医療を受けることができず有り難さに心から感謝しました。

そして家族の大切さや私のいない医院を支えてくれたスタッフの大切さ、そして何より生きていくうえで何ものにも代えることができない「健康」の大切さを身に染みて感じました。

小野田寛郎(小野田少尉)さんが昔こんなことをおっしゃっていました。「命は天体は我にあり」(運命は神様が決めるが健康は自分自身で決めることができる)だから日々体には十分気をつけなさい・・という意味でしょうか。

私もこれからまだまだ皆さんと共に一本でも多くの歯を残し、皆さんのお口の健康のため、そしてボランティアに頑張りたいと思います。それにはこれからの自分の為にも、支えてくれる人達、待っていてくださる皆さんの為に「健康」には十分気を付けていきたいと思えます。