



技工士萌乃のフィリピン奮闘記



「スラムの現状は・・・」

日本で歯科治療を行う場合には数回に分けて患者さんに病院に来て頂きます。しかし、スラムでの人々は、私達の治療が人生の中で最初で最後の治療になるのかもしれません。そして、私たち歯科技工士が作製した入れ歯ももう二度と作る事が出来ないのかもしれないのです。

また、スラムの人の口腔内を見せてもらうとまだ10代や20代にもかかわらず、ほとんどの歯を失ってしまっているという方も珍しくはありません。昨年、私が初めてこのハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動に参加させてもらい入れ歯の作製をした10代後半の女の子もほとんど歯が残っておらず、とても驚いたのを今でもはっきりと覚えています。

フィリピンでは、歯ブラシ1本の値段よりもお米1kgの値段の方が安く買うことが出来ます。きっと彼らにとっては、歯科治療を受けることよりも生きるために少しでも多く食料を確保すること

が大切になっているのかもしれません。

私たちの歯科医院では、このようなスラムの人々の助けになるよう歯ブラシやタオル、石けんや鉛筆、衣類などを集め支援物資として届ける活動を行っています。お家で使わなくなっている物がありましたら、是非ご協力をお願い致します。



日本では治せる歯。フィリピンでは、病院に「行って」もらいます。(歯科技工士 榎本萌乃)



超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

「母の日」

私は、高齢者の介護施設で約23年介護経験があります。その中で経験的に感じていることがあります。それは、家族の面会が一番多いのが5月だということです。毎年データを取って調べているわけではないので、あてはまらない年もあるかと思いますが、ほぼ毎年5月は面会者が多いのです。

もちろん、お盆やお正月もそれなりに面会者が多いですが、5月ほどではないと感じています。

なぜ、5月は一番面会者が多いのかと思いますか？
理由は簡単です。5月の第二日曜日が母の日だからです。今年は5月13日がその日にあた

るのですが、ほとんどの家族が花や手土産をもつて面会に来ます。近くに住んでいないが普段全く面会に来ない息子さんたちも、この日はやはり顔を見せま

す。遠方に住んでいる子供さんたちもゴールデンウィークを利用して面会に来て、ちよつと早いけどと言いい、母の日のプレゼントを置いていきます。不思議ですが、誕生日やクリスマスプレゼントはなくても、母の日だけは

プレゼントがあるのです。もちろん

ん、誕生日にプレゼントを渡す家族もいますが、明らかに少数です。

みなさんは、毎年母の日に直接会って感謝の気持ちを伝えてプレゼントを渡していますか？

私は、恥ずかしながら一度もありません。小学生低学年の頃先生に言われて強制的に手紙を書かされ、学校から頂いたカーネーションを母の日に渡した記憶があります。それ以来一度もありません。毎年、照れくさいので私の妻が代行してくれているのが現状です。そろそろ母の日に直接会って感謝の気持ちを伝えないと、後悔する日が来るかもしれないので、今年からは妻に任せず、自分で行おうと思います。

ちなみに、父の日は6月の第3日曜日、今年は6月17日です。残念ながら、母の日の5月に比べて6月は面会者が少ないようです。父より母への思いの方が強いということなのでしょうが？

みなさん母の日と同様、父の日も大切にしてあげましょう。(笑)

(栃木県認知症介護指導者 庄司康善)



h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp ←介護のことでお悩みの方は、直接庄司さんまでお問い合わせ下さい。



技工士萌乃のフィリピン奮闘記



「スラムの現状は・・・」

日本で歯科治療を行う場合には数回に分けて患者さんに病院に来て頂きます。しかし、スラムでの人々は、私達の治療が人生の中で最初で最後の治療になるのかもしれない。そして、私たち歯科技工士が作製した入れ歯ももう二度と作る事が出来ないのかもしれないのです。

また、スラムの人の口腔内を見せてもらうとまだ10代や20代にもかかわらず、ほとんどの歯を失ってしまっているという方も珍しくはありません。昨年、私が初めてこのハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動に参加させてもらい入れ歯の作製をした10代後半の女の子もほとんど歯が残っておらず、とても驚いたのを今でもはっきりと覚えています。

フィリピンでは、歯ブラシ1本の値段よりもお米1kgの値段の方が安く買うことが出来ます。きっと彼らにとっては、歯科治療を受けることよりも生きるために少しでも多く食料を確保すること

が大切になっているのかもしれませんが。

私たちの歯科医院では、このようなスラムの人々の助けになるよう歯ブラシやタオル、石けんや鉛筆、衣類などを集め支援物資として届ける活動を行っています。お家で使わなくなっている物がありましたら、是非ご協力をお願い致します。



日本ではミ合セる歯。フィリピンでは、フィリピンに ふて (歯科技工士 榎本萌乃)



「母の日」

超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

私は、高齢者の介護施設で約23年介護経験があります。その中で経験的に感じていることがあります。それは、家族の面会が一番多いのが5月だということです。毎年データを取って調べているわけではないので、あてはまらない年もあるかと思いますが、ほぼ毎年5月は面会者が多いのです。

もちろん、お盆やお正月もそれなりに面会者が多いですが、5月ほどではないと感じています。

なぜ、5月は一番面会者が多いのかと思いますか？
理由は簡単です。5月の第二日曜日が母の日だからです。今年は5月13日がその日にあたるのですが、ほとんどの家族が花や手土産をもつて面会に来ます。近くに住んでいながら普段全く面会に来ない息子さんたちも、この日はばかりは顔を見せま

す。遠方に住んでいる子供さんたちもゴールデンウィークを利用して面会に来て、ちよつと早いけどと言いつつ、母の日のプレゼントを置いていきます。不思議ですが、誕生日やクリスマスプレゼントはなくても、母の日だけは（栃木県認知症介護指導者

）みなさんは、毎年母の日に直接会って感謝の気持ちを伝えてプレゼントを渡していますか？

私は、恥ずかしながら一度もありません。小学生低学年の頃

先生に言われて強制的に手紙を書かされ、学校から頂いたカーネーションを母の日に渡した

記憶があります。それ以来一度もありません。毎年、照れくさいので私の妻が代行してくれているのが現状です。そろそろ

母の日に直接会って感謝の気持ちを伝えないと、後悔する日が来るかもしれないので、今年からは妻に任せず、自分で行おう

と思います。

ちなみに、父の日は6月の第三日曜日、今年は6月17日です。残念ながら、母の日の5月に比べて6月は面会者が少ない

ようです。父より母への思いの方が強いということなのでしょう

か？

みなさん母の日と同様、父の日も大切にしてあげましょう。

(笑)

（庄司康善）

（庄司康善）

（庄司康善）

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp ←介護のことでお悩みの方は、直接庄司さんまでお問い合わせ下さい。

子育て歯っぴースマイル☆

「虫歯のない永久歯へ」

歯科医院に勤めていても、家族の口の中を改めて見る機会というのがなかなかありません。

先日、少しの間やつと時間に余裕ができた高校生の息子の口腔内を、約5年ぶりに見る事ができました。久しぶりに見ていなかったため、虫歯や歯周病になつてはいないか不安でいっぱいでした。

おかげさまで虫歯は一本もなかったのですが、少々一定の歯肉に炎症が見られたので、その部分の歯磨きの仕方、歯ブラシの毛先をしつかり歯肉に当てるよう伝えました。

息子は、乳歯と永久歯が両方生えている混合歯列の時期のうち、小学1、2年生くらいに奥歯の乳歯には虫歯があり治療をしました。しかし、それから生えたばかりの永久歯を中心に定期的にフッ素塗布を行うようには、私なりに気をつけていました。

には、チョコレートやケーキなど甘いものが大好きでたくさん食べ過ぎたせいか、顔中に「キ」がで皮膚科にまで行くほどでした。それほど健康な歯の大敵である甘いものを食べていても、なぜか虫歯にはならなかったのです。このことから、たとえ乳歯列の時期に虫歯があり治療をしていたとしても、永久歯が生えてくる時期にしっかりと寝る前に歯磨きケアをする、また定期的に歯科でのクリーニングを受けることが虫歯を作らない口腔内につながると思います。お子さんのお口の健康を保つ為に定期健診をぜひお続けください。

定期検診
フッ素塗布で
虫歯予防!



(歯科衛生士
菊地久美子)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

「食事は楽しく!!」

私達は1日にどの位の唾液を出すと思いますか?答えは1~1.5Lです。「そんなにでているの!」と驚かれる方もいらっしゃると思いますが、この唾液、実は私達が生きていくために必要不可欠なものなのです。

唾液の働きは食事中に多く発揮されます。食事をすると唾液中の消化酵素がデンプンを分解し食物を湿潤・軟化させ、噛み砕き易くして滑らかにし、嚥下し易くします。そして化学的作用として食物の味質を溶解して味わいやすくし唾液中に微量に含まれる亜鉛によって味覚が得られます。

唾液は咀嚼の回数が減少すると、分泌量も減少します。ですから良く噛んで食事をすることは本当に大切な事なのです。一般的には70歳までは変化がなく、70歳を超えるとサラサラな唾液の成分が減少しネバつき易くなり、更に分泌量の減少が認められます。

唾液腺は自律神経に支配されています。リラックスした状態で食事をする副交感神経が働いてサラサラした唾液がたくさん出るため食事もうスムーズになります。反対にイライラしたり

ドキドキしたりすると交感神経が働きネバネバした唾液も分泌されるので、緊張すると食事が喉を通らなくなるのです。ですから良く噛むこと、しゃべること、楽しい食事は、栄養の吸収も良いのです。

また唾液の分泌を促進する裏技としてだし昆布を使った方法があります。1cm×2cmの長方形にカットしだし昆布を口に含み、時々角をなめるだけにして噛まずに20~30分入れておきます。これは、目にゴミが入ると涙が出てくる反射と同じ原理で、硬くて四角いだし昆布が異物の役割を果たし唾液の分泌を促進します。それでも唾液量が少なくなってきたと感じる方は、唾液腺マッサージの資料がありますので詳しくはスタッフにお尋ね下さい。



(歯科衛生士 黒川淳子)





容子の歯なまるレシピ



みんなこんにちは。早いものでもう今年も半分近くが過ぎましたね。
今回は気になっていた「たけのこ」のレシピをご紹介します。



たけのこ 効能

初夏の季節の季節語になっているたけのこ。意外に多く含まれているのが「たんぱく質」と「カリウム」です。たんぱく質はご存知の通り筋肉や血液、細胞など体の大部分に含まれており、様々な役割があります。又、カリウムは塩分を排出する役割があり、高血圧やむくみなどに効果があります。



簡単! 香ばしい! たけのこのバター焼き



材料

ゆでたけのこ	1パック
バター	10g
醤油	少々
子ネギ	適量

作り方

- 1 たけのこを薄切りにする
- 2 フライパンを火にかけてバターを溶かし、たけのこを並べて両面をこんがり焼く
- 3 最後に醤油をまわしかけ、皿にもって子ネギをちらす

たけのこといえば「たけのこご飯」や「煮物」などばかりを食べていました。実際作ってみると簡単にバター醤油が香ばしく、ご飯のおかずにもおつまみにもなると思います。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☆～

「まず、たけのこのえぐみに、バターの油っこさ、そして大量の醤油によってすさまじくしょっぱい。恐らく…血圧150はいきます。ただし、出来たてで少量の調味料なら美味しいかも…」

(歯科助手 平山 容子)



きれいな歯並び123!

「矯正治療の効果」

矯正治療で歯並びが綺麗になると、笑顔にも自信が持てますね。またしっかりと噛み合わせられるようになることで、噛む筋肉、表情筋がきちんと働くようになり、口角も上がってきます。歯並びが良くなると笑顔が増えると、実はそれ以外にも色々な嬉しい効果があるのをご存知ですか?

へよく笑う事で…

- ① 複式呼吸になり、体内に酸素が多く取り込まれ血行を促進するので血行が良くなる
- ② 笑う事でリラックスし、副交感神経が良く働くようになり、自律神経が整う効果がある
- ③ 脳の記憶を司る「海馬」と呼ばれる部分が発達し、記憶力アップにつながる。また笑うことで脳がリフレッシュする状態となり、血流量も増すため、脳の働きが活発になる。
- ④ 顔の表情筋、腹筋、横隔膜、肋間筋等がよく働き、これらの筋肉がその都度鍛えられる。
- ⑤ がん細胞や、外から入ってくるウィルスなどを退治する働きをしているナチュラルキラー細胞の働きが活発になり、免疫力が高まってがんや感染症にかかりにくい。

「笑う」ということは体や心に良い影響を与えます。矯正治療をすることで健康にも繋がりますので、歯並びでお悩みの方は是非一度ご相談ください。

(歯科衛生士 小柳かおり)



佐野みみの木

優しいハワイの風

豊かさの本当の意味

感謝・Nika

紅秀峰

ご無事を祈念いたしております

仲良し三人組

奈葉・里矢

和風貸別荘まるやま

あずさ・唯

SHOJI

ジャン・多美

那須バギーパーク

(有)須藤物産

頭文字K

「2万人の大調査」

マーケティング企業の「株式会社マクミール」に存知ですか？この企業により今年の4月6日～9日、20～69歳の男女2万人を対象にインターネットで実施されたタバコに関する調査結果が発表されました。

現在の喫煙状況は、80.7%が「吸っていない」、19.3%が「吸っている」との回答でした。喫煙者はもはや少数派なんです。

この喫煙者5000名が現在吸っているタバコは87.2%が「紙巻きタバコ」、39.4%が「加熱式タバコ」です。紙巻きタバコと加熱式タバコを併用する人が約27%で、理由としては「加熱式タバコを忘れた・充電が切れたときに、紙巻きタバコを吸う」「加熱式タバコを吸っていて、紙巻きタバコの味が恋しくなる」「副流煙や臭いが出せないときに加熱式タバコを吸う」などが挙げられました。どちらにも携帯しているのは荷物も多く在庫管理、充電の管理も大変そうです。

私にとって興味深いのは非喫煙者5000名のうち、174名

の喫煙経験がある禁煙成功者の回答です。その禁煙の方法とは「喫煙具を処分した」(23.0%)、「食べ物や飲み物で紛らわした」(17.8%)、「吸う本数を徐々に減らした」(15.5%)と、意外と身近な方法で禁煙が達成されています。また、禁煙を始めたきっかけについては「自身の健康を維持しようと思った」(43.1%)が最多回答で、2位は「節約しようと思った」(19.5%)、3位は「たばこが値上がりした」(19%)、4位は「子どもや孫ができた」(17.2%)と続きました。健康、お金、そして何より家族。大切な人のためなら、きつとタバコはやめられます。

最後に、喫煙場所が減少していることをどう思っているかについてです。喫煙者は、賛成が44.8%、反対が55.2%、非喫煙者は賛成が87.4%、反対が12.6%だった。禁煙エリアが増えることについて喫煙者の半数近くが賛成というのは、どうでしょう。皆さんはどうお考えでしょうか？

(歯科助手)

大森ちひろ



楽しい歯話♪

「口内炎」

先日、「最近口内炎がよくできるのよ」とおっしゃっていた患者さんがいらっしゃいました。見ると、唇の内側に大きな口内炎ができており、とても痛そうでした。

口内炎の形状は、1～10mm程度の円形をしており、中心は白く、周りは赤い色で囲まれています。口の中の歯以外の部分、歯肉・頬の内側の粘膜・舌の側面や下側などにできます。

一般によく見られるのは「アフタ性口内炎」と呼ばれています。アフタ性口内炎は、原因不明ですが、特定の原因でなるといよりも、体質や体調、体の抵抗力などのバランスの崩れ、睡眠不足や疲労、ストレスなどが原因で現れることが多いとされています。

その他には、「アレルギー性口内炎」特定の食物や、化学物質、鎮痛剤、抗生物質などが原因「義歯性口内炎」合わない入れ歯を使用し続け、当たって痛い部分が口内炎のようになる「潰瘍性口内炎」極めて稀。口内炎の中では最も重症で、急激に進行してあごの骨なども破壊してしまう。

口内炎を予防するポイントは、

- ①体調を整え、ストレスや疲れを溜めない
- ②タバコや火傷に注意する
- ③口の中の歯垢や歯石を除去し、清潔に保つ
- ④入れ歯が合っているかチェックする

口内炎は、しっかり栄養と睡眠を摂ることで、1～2週間程で自然に治っていきます。毎日の習慣でお口の中は良くも悪くも変化します。口内炎を作らないために、まずお口の中をチェックしてみましょう。

歯肉炎



口角炎



舌炎

口唇炎

(歯科衛生士 藤田友希子)





ひまわり先生 心の処方箋



「コンタクトレンズと目薬に含まれる防腐剤」

日本人の10人に1人が利用しているというコンタクトレンズ。

特にコンタクトレンズ装着者の悩みとして多いのが、目の乾き(ドライアイ)です。また、この季節、花粉症で目のかゆみが現れる方も多いと思います。そんな時、目薬を使用する際の注意点を今回はお話しします。

Q. コンタクトレンズ装着時にはどのような目薬を使うことができますか？

A. コンタクトレンズ装着時には防腐剤が入っていない目薬をおすすめします。特に防腐剤の一種である、塩化ベンザルコニウムを含む目薬はコンタクトレンズ装着時に使用してはいけません。

Q. 塩化ベンザルコニウムが目に見える影響は何ですか？

A. 塩化ベンザルコニウムは濃度の上昇、装着時間の延長に伴って角膜上皮障害を引き起こします。角膜上皮障害が起きると充血や霧視、視力の低下などにつながります。通常は防腐剤入りの目薬を使用しても、涙とともに防腐剤が流れてしまうので問題はないとされています。多くの目薬には開封後も、ある程度の期間使用できるよう、防腐剤が添加されています。その中でも塩化ベンザルコニウムは最も殺菌効果が強いので、

使用される防腐剤のうち約8割を占め、コンタクトレンズ装着時に使う機会も多いと思います。

Q. 塩化ベンザルコニウム入りの目薬を使用する時はどうしたらいいですか？

A. コンタクトレンズを外してから使用しましょう。点眼した後、コンタクトレンズを再装着するまでの時間は5～15分あける必要があります。中には時間が指定されている点眼液もあるので医師または薬剤師に確認しましょう。そうすることで点眼された薬液は眼組織中に移行します。そして残りの薬液は涙液によって洗い流された状態となります。

コンタクトレンズ装着時に塩化ベンザルコニウムの入った目薬を使うと、塩化ベンザルコニウムがレンズに蓄積、角膜が常に防腐剤にさらされる危険があります。特にこの塩化ベンザルコニウムはコンタクトレンズに吸着しやすいと言われているため、コンタクトレンズ装着時に使用するのはいけません。その他防腐剤についても心配な方は医師または薬剤師にご相談ください。コンタクトレンズを使用している方も正しく目薬を使いましょう。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



今月のカレンダー



ランドセルを集めています！

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

募集を開始してから沢山の皆さまにランドセルのご協力を頂いております。本当にありがとうございます！！

このランドセルは、フィリピンの恵まれない子供達に「思い出のボタン」として手渡されます。

現地では、教育も医療も十分に受けることができません。物であふれかえる日本とは全くかけ離れた生活をする子供達の為に、今も家で眠っているランドセルがございましたら、是非ご協力下さい。よろしくお願いいたします。



ボランティア インフォメーション



☆ハロアル物品販売のお知らせ☆

※売上金は「ハローアルソン・フィリピン医療を支える会」に全額寄付となります。



¥500

マニラミーティング
2018



ボランティア報告集・マニラミーティング

私達の幸せ(は)は、いつ(いつ)まで(どう)か?
この活動に参加する私達大(お)きこえも、本当の答(こ)え
は、わかりませ(わ)ん。4(よ)日間(に)という短(み)かい間(かん)で、参加者(参)加者
高(た)校生(せ)は、1(い)く人(ひと)色(いろ)々な事(こと)を考(かん)えなが(ら)活動(か)つ
て(ま)いた。

スラムの子供達(こ)のために、今(いま)私達(わたし)にできること(こと)は、

チョイボラXII・地球のどこかで

ハローアルソン・フィリピン医療を支える会 会長
林春二先生(せんせい)の手記(てき)です。

チョイボラは、倉(くら)けり2(に)周年(しゅうねん)「ハロアルラジオ」に毎週(まいしゅう)
送(おく)っている原稿(げんこう)をまとめたもの(もの)です。

地球のどこかで、長野県(ながのけん)伊豆市(いずし)青沼(あおぬま)小(こ)学(がく)校(がう)友(とも)だ
行(い)われた講(こう)演(えん)の内容(ないよう)をまとめた一冊(いっさく)です。



¥500

しもつけの心 冬号

ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア(37)
院長(げいりやう)手記(てき)掲載(けいさく)。

ハロアルの活動(か)つても、今年(ことし)で13(じゅうさん)回目(かい)となり
まいた。14(じゅうよっ)年前(ねん)から現(げん)地で私達(わたし)の
活動(か)つてを支援(しえん)して下さ(くだ)さった「フィリピン
お母(お)さん」安(やす)らかに...

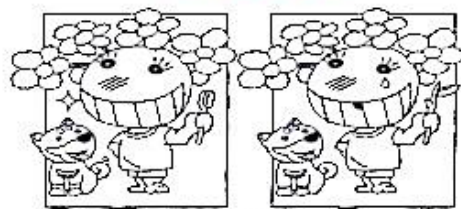


¥500

NEW 2018年 ハロアルTシャツ

近日(きんじつ)販(はん)売(ばい)間(かん)近(きん)!!! 2018(に)年(ねん)の暑(あつ)い夏(なつ)も、ハロアルで
業(ぎやう)りかろう プロジエクト始(はじ)ま(は)る! 笑(わら) 明る(あかる)く元(もと)気(け)
カラ、ど(どこ)那(な)須(す)市(し)を皆(みな)で色(いろ)ど(ど)りま(ま)せ(せ)!! 😊

¥2,000



Can you spot 7 differences between these two pictures?

院長手記

「伝えるというボランティア」

新緑の五月。田んぼの水面に揺れる苗が
早月の風に気持ちよさそうに揺られていま
す。桜も散り、山々が日に日に色濃い緑色
へと変わりとても陽気な日々が続いていま
すね。

さて、先月私は社会福祉協議会の方々の
ご依頼を受け、大田原市、下野市の2カ所
と、また、栃木県生活学校連絡協議会の皆
様のご依頼により宇都宮市で「歯ブラシ一
本が命を救う」と題しボランティア講演を
させて頂きました。

毎回感じますが、私のような者が人
生の大先輩の皆さんの前で、しかもボラン
ティアのお話をさせて頂くことは大変恐縮
です。

しかし約90分の講演をどの場所でも皆
さん熱心に耳を傾け、事前に沢山の物資を
持参してくだり、講演終了時には車一杯分
の物資を頂いて帰るほどです。

特に下野市では約10年ぶりとなり、担
当の方から「先生お久しぶりですね」とお
声を頂いた時にはお互い「10年」という
年月に感慨深いものを感じました。

「歯ブラシ一本が命を救う」このタイト
ルは14年前私が初めてこの活動に参加を
したとき、現会長 林 春二先生のご講演
で使われていた言葉です。

今、当院には毎日沢山の方々が歯ブラシ
やタオルを持ってきて下さります。ご自宅
にあった物、ご旅行や出張先から集めて
下さった物、ご友人や会社の仲間にお声を
かけて下さった物、様々な形で沢山の方々

がご協力をして下さります。

その中で「何故歯ブラシが必要か」それ
は単に「貧困のため歯ブラシを必要ないか
ら」という理由だけではありません。

虫歯の菌というのは歯の表面に付着し「プ
ラーク」という細菌の塊を形成します。そし
て硬い歯の表面を破壊しながら歯髄と呼ば
れる神経にまで達し、最終的にはその歯が
歯根の中に入り根尖（歯根の先）に膿を溜
める病気に移行します。

勿論、皆さんはその過程までに痛みや違
和感を覚え大抵の方々は歯科医院に来院し
治療を受けます。

しかし、スラムでは貧困の為治療を受け
ることができません。痛みが出ればこめか
みをさすり神経に折り、余程悪くなつてか
ら痛みを取る最後の手段「抜歯」を行いま
す。そして激痛を伴い急激に膿を溜める症
状が出た場合、慢性的栄養不良化に陥るス
ラムの子供たちの中には命を落とすことも
少なくはありません。

つまり、皆さんからいただいた1本の歯
ブラシは彼らのお口の健康だけではなく、
たった1本の虫歯の菌で命を落とす彼らの
大切な「命を救う」ことにも繋がっているの
です。皆さんから頂いた歯ブラシを手にす
る時の彼らの表情は本当に嬉しそうです。
私は彼らの笑顔を見るたびにいつも思いま
す。私がこの活動を続けられるのも歯ブラ
シ1本に思いを託してくださる皆さんのお
陰です。

そして、今回の講演会のように一、町の
歯医者さんの小さな活動に興味を持ってくだ
さり、それを例えれば学校、会社、趣味のサー
クルや地域のコミュニティ、そして家族や
親せき、友人、いろいろな所で『伝える』

という最も簡単で最も大切な活動をしてく
ださる皆さんのおかげです。

私のボランティアの波紋はとても小さな
ものです。しかし、その微量な波紋を皆さ
んが感じ取ってくださり、また新たな波と
して広げて下さります。私はそのお陰の力
によつてどんな時も真直に一生懸命活動が
できます。

先日地元が生んだ大スター「嶋 均三
さん」がご自身の新書を沢山ご寄付して下
さり、「先生！売上は全部寄付すつから！」
といつも素敵な笑顔でのご協力下さりまし
た。また、今年の現地からの帰国後地元の
沢山の小中学校から文房具や物資の協力を
頂きました。（詳細はHP）院内では多くの
方々が募金をして下さり、ボランティア
販売にもご協力下さります。

皆さん、本当にありがとうございます。
皆さんの声、皆さんの手、皆さんの心が
なければこの活動は決して成り立たないの
です。

これからも一生懸命皆さんのお口の健康
とフィリピンのスラムの子供たちの笑顔の
ために頑張りますので、どうかよろしくお
願いします。



嶋 均三さん



思研エフエス部