

感謝の心:Ka

No.177

感謝の心:Fu

No.174

3件のお礼
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。今年の梅雨明けは何時ごろでしょうか。もう折り返しを過ぎ終盤にきているのでしょうか。雨の一日はヒンヤリと肌寒く季節が戻ってしまったり、梅雨の晴れ間には強い日差しに本格的な夏を感じたり、そしてこの貴重な晴れ間は「晴れの日なだけではお仕事」で忙しかったりします。これも夏に向けての大事な準備期間なのですね。

さて、この夏も厳しい暑さとなる見通しが出ています。夏に負けない体をキープするには、適度な運動とバランスの良い食事なのを言うまでもありません。しかし言うは易しで、気持ちはあってもなかなか運動が続かない、よく分かります。では、食事はどうでしょう。偏ったメニューの見直しや、足りない物を一品足すくらいなら出来そうではありませんか。今まさに梅の実を収穫し梅干し作りが始まる頃、この頃は梅干しを手作りするお家も減り、軒先の天日干しもあまり見かけなくなってしまうと思いますが、お好みの梅干しが手軽に手に入りますから、オススめの一品です。

お元気なシニアには肉食が好まれている場合が多いのですが、想像してみてください。いつまでも分厚いステーキを食べている自分の姿。そのためには歯の健康が欠かせません。一生自分の歯で食べることを目指して「食べた磨く」です。そのためのハブラシ選びも大切です。当院では柔らかな毛先と毛束の多いフロスベックコンパクトスリムをお勧めしています。歯科検診も併せて行いお口の健康を守りましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



今年のボランティア活動に16件目標まであと9件!! ご協力をお願いします

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、

子育て歯っぴースマイル☆

「お子さんのお口の中、
今どうなっている?」

生まれたばかりの赤ちゃんはまだ生えていませんね。

やがて生後約6ヶ月頃から歯が生え始めて...約3歳くらいには乳歯列が出来上がります。

では、たくさん歯が生えて来た途端、なんで虫歯になるのでしょうか...毎日一生懸命に歯を磨いているのに...そう思っている方、いらつしやるのではないのでしょうか。

お口の中の病気は大きく分けると、虫歯と歯周病です。

そして、どちらも虫歯菌、歯周病菌と言ったそれぞれの菌が原因の感染症なのです。無菌状態である赤ちゃんは、母乳、ミルクから離乳食へと、成長に伴って口にする物が変わってきます。その間に虫歯菌に感染してしまうと虫歯になるのです。

しかし、虫歯菌がお口に存在しても虫歯にはならない場合があります。また、歯磨きを1日一回しか行わない方でも虫歯がな

会社名やサークル、個人名、インシヤルなど、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、スタッフまでお尋ね下さい。皆さんのご協力をよろしくお願い致します。

い方もいらつしやいます。

虫歯になる条件には、お口の中に原因菌がいること、菌のえさとなる砂糖の摂取量とその食べている時間、そして自分の歯があるという事です。この4つの条件が重なると虫歯になるのです。砂糖を含む物をあまり食べず、しっかりと歯磨きをされている方はもちろん虫歯になるリスクは低いですが、よく歯をなめる方や、間食が多い方、ダラダラ食べは、虫歯になるリスクが最も高くなります。

この条件が重ならないように、規則正しい生活を心がける、食後のブラッシングを意識する、そして小学校を卒業するまでは親御さんがお口の中を見て、仕上げ磨きをしてあげることが大切です。お子さんの歯を守ってあげられるのは保護者のみなさんです。

定期的歯科検診もぜひお続けください。

(歯科衛生士

菊地久美子)



コーヌス

もみの木

サロン・ド・シモン

アマクウク

受賞記念

LABO=BURST

歯は命の源

噛める喜びを希望に

「歯垢について学ぶ」

よく間違われがちですが、「歯垢」は「食べかす」ではなく、「細菌の塊」です。歯垢1mg中の細菌数は約700種類・1億個以上存在しているといわれています。歯垢は英語でDental plaque（デンタルプラーク）と言うことから、プラークとも呼ばれています。

歯垢が形成されるのは、

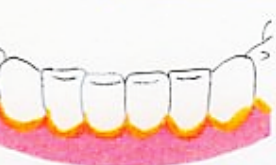
- ①唾液の流れが悪い環境で増殖
- ②徐々に歯垢が形成
- ③虫歯菌（ミュータンス菌）により強固になる

特に、寝ている間はお口を動かさないで、唾液が循環しません。その状態できちんと歯磨きをせず汚れが残ったまま寝ると歯周病や虫歯になるリスクが高くなります。就寝前にしっかりと歯磨きをする事をお勧めします。

歯垢の中に存在するミュータンス菌は、食事をした時に糖分を取り込んで酸を作り出し、歯を溶かします（脱灰）。脱灰した歯は唾液の働きで元の状態に戻ります（再石灰化）が、歯垢が長時間歯についていると再石

灰化ができず、虫歯になってしまふのです。歯周病も歯垢が作り出す毒素により引き起こされます。今や成人の役80%が歯周病といわれている程です。

歯垢を取り防ぐには、歯磨きが一番の近道です。ねっとりとしこりついた歯垢はぶくぶくうがいだけでは取り除けません。歯と歯の間や歯茎の境目といった磨きにくい場所に残りやすいので、丁寧な歯磨きと歯肉マッサージが大切です。



歯と歯ぐきの境目



（歯科衛生士 藤田友希子）

しっかり磨いて予防しよう！



歯と歯が重なったところ



奥歯の噛み合わせ

技工士萌乃のフィリピン奮闘記

「スラムでは・・・」

今回はスラムでどのような治療が行われているかお話しします。

スラムの人々は、たとえ虫歯になっていたとしても治療するのではなく、少しでも多くの食料を確保するためにゴミなどを集めて売った、わずかなお金でお米などを買い生活をしています。

当然、虫歯になり治療をすることが出来ないで口腔内の状況は悪化する一方です。日本では考えることができないかもしれませんが、スラムでは満足に歯科治療が受けられないがために虫歯が進行し、菌が体内に入り込み、死亡してしまうというケースも珍しくありません。

そういったことが無くなるよう私たちの医療活動では、治療前の検診の際にハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動会長の林先生や団長の当院の医院長を中心にとどの歯がそのような可能性があるのかを見極め、参加している歯科医師によって抜歯が行われます。

抜歯する中には、悲しいことに日本にいたら抜く必要の無い歯がたくさんあります。しかし、彼らは継続的な治療を行うことが出来ないため、危険となっている歯は抜かなくては行けないのです。

抜歯によって助かる命、スラムの人々がこのことにより少しでも長く生きられることに繋がっていくのではないかと思います。

治療を待つ子供たち



大きな虫歯は抜くしかない

（歯科技工士 榎本萌乃）





ひまわり先生 心の処方箋



「水虫の予防・水虫薬の使い方」

今回は水虫の予防・薬の使い方についてお話しさせていただきます。

白癬菌は生命力が強く、剥がれ落ちた皮膚の中でも生きています。ほとんどの場合、その剥がれ落ちた皮膚のかすが付着することで水虫になるといわれています。そのため同居家族に水虫患者がいる場合は特に注意が必要です。

●水虫の予防法

①毎日、足を洗いましょう。

白癬菌が角質層に侵入するのに1日くらいかかると言われています。仮に白癬菌が皮膚に付着しても、角質層の中に侵入する前に洗い流すことで感染予防ができます。

②靴は何足かを交互に。

白癬菌は高温多湿な環境で繁殖します。蒸れにくく、爪に負担をかけない靴を履き、靴をときどき外で干し、湿気を取り除きましょう。毎日同じ靴ではなく、何足かを交互に履きましょう。

③バスマットやスリッパの共用に注意。

バスマットやスリッパは湿度も温度も白癬菌が繁殖しやすい環境にありますので、共用することで感染する機会を増やしてしまいます。特に家族の中に水虫患者がおられる場合は、個人個人の

ものを用意しましょう。

●水虫薬の使い方

一度かかってしまうと、なかなか治りにくい水虫。治るまで数か月から数年かかることもあります。治療には根気・清潔・乾燥が大切です。

薬剤は入浴後など角質がやわらかくなってから塗ると浸透しやすく効果的です。お風呂から上がった後、清潔になった足を乾燥してから使用してください。

白癬菌は根を張るように患部を中心に広く寄生していることが多いので、薬剤を広めに塗りましょう。白癬菌の増殖を抑え二次感染を防ぐため、患部はいつも清潔に保っておきましょう。また、薬剤を塗った後は患部にふれた手や指もしっかり洗いましょう。

角質層は厚く、奥に菌が潜伏している場合もあります。痒みや水疱などの症状がなくなった後も、決められた用法・用量で、主治医の許可が出るまでは勝手に中止せず、根気よく治療を続けましょう。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



「夏と歯痛」

夏の気温上昇に伴って、歯が痛み出す方がいらっしやいます。夏風邪は長引きやすいと昔からいいますね。冬の風邪よりも夏風邪の方が重く見られる傾向があるのは、夏の方が免疫力が下がっているからです。

なぜ夏に免疫力が下がるのかというと、室内と室外の気温差が考えられます。室内は涼しく快適ですが、室外は30度超えになります。気温差が激しいと自律神経の乱れを引き起こし、免疫力が低下していきまします。また、夏バテを引き起こすと食欲も低下していき、栄養が充分に摂れていない状態になるので免疫力の低下を招きます。熱帯夜が続いて寝不足になることや、お風呂よりもシャワーの利用が増えて身体を十分に休ませることができないことも要因の一つです。

免疫力が下がったときに症状が強くなるのは「炎症」を伴う病気です。

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



炎症の起きる原因は細菌感染で、感染していた細菌たちは正常な免疫力だと破壊されますが、低下していると炎症を起こして悪さを働きます。歯科で主な炎症は、歯周病や歯の神経が炎症を起こす歯髄炎等です。夏に起きる歯痛に対して大切なことは、免疫力を下げないようにすることです。食事はバランス良く食べて、適切なエアコンの温度設定をして、身体が休めるような環境作りをすることが大切です。

そして何よりも大切なことは、炎症を起こす原因を除去しておくことです。歯周病や歯肉炎は口腔内が不潔だと起きやすく、歯髄炎は虫歯が進行して起きることがほとんどです。

しっかり検診を受けて、お口の健康管理をしておきましょう。

(歯科衛生士

北島紗希)



佐野もみの木

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

侑空 & 高空

MANA

G.

平成3年度黒磯高校3年3組

風

榮

Y・S

株式会社 アマガイ

さよ子

仲良し夫婦



容子の歯なまるレシピ



みなさんこんにちは。旬の食材は栄養、美味しさなどが格別ですよね。しかし1年中店頭で並んでいる食材も多い中、「とうもろこし」は旬の時期にしか店頭にならびません。今回は、夏の代表格とも言える「とうもろこし」、初のレシピです。

とうもろこし
効能

とうもろこしは実の皮に「セルロース」と言う食物繊維が含まれています。セルロースは腸内環境を整える効果があります。また、たくさん含まれているビタミンBは、全身にエネルギーを行き渡らせる効果がありますのでこれから夏バテの季節には最適です！



とうもろこしの混ぜ混ぜご飯



材料

米	2合
とうもろこし	1本
塩	小さじ1と半分
バター	20グラム
ほんだし	適量

作り方

- 1 米を炊く
- 2 とうもろこしを茹でる
- 3 ご飯が炊き上がったたら茹でたとうもろこし、塩、ほんだし、バターを混ぜ合わせる（お好みで黒胡椒をかけてもいいと思います）

とうもろこしの甘みとバターが決め手です！おかわり間違いなし！この時期にしか味わえないとうもろこしの美味しさがつまった混ぜご飯を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☆～

「この紙面でとうもろこしご飯で・・・全てにおいて普通です。皆さんのご想像通りの味です。冷えたバターの匂いとほんだしの多さで食がすすみません・・・。どうぞ、とうもろこし料理はクックパッドをご参考に・・・」

（歯科助手 平山 容子）



『入れ歯を安定させるためには？』

入れ歯になると、使っているうちに痛みが出たり外れ易かったりして、どうしても使いにくいと感じてしまつ方もいらっしゃると思います。入れ歯は新品の靴と同じで、使ってみないと本当のかみ合わせがわからないので、調整を何回かしてようやく噛めるようになります。ほとんどの場合、調整を繰り返す事で痛みもなくなり安定してきますが、実はもう一つ入れ歯を安定させるために必要なものがあります。

それは「唾液」です。入れ歯は「唾液」の水分で歯茎に吸着するのです。例えば上の総入れ歯が支えがないのに落ちてこないのは唾液を介して吸着しているからです。唾液の分泌量は年齢と共に減少しがちです。また、ストレスを感じていても分泌量は減りますし、サラサラの唾液ではなく、ネバネバの水分量の少ない唾液が分泌されてしまいます。お薬を服用されている方も、その副作用で口の中が乾燥し、唾液が出にくくなります。その結果、入れ歯が合わないという事も起きます。唾液をしっかりと分泌させることが重要です。唾液をしっかりと分泌させるためにはまず、よく噛むこと、規則正しい生活を心がける事が大切です。睡眠不足や不規則な生活は身体がストレスを感じます。リラックス状態の時に働く副交感神経がサラサラの唾液を分泌させます。歯肉磨きもリラックス効果があります。また唾液腺をマッサージするのも効果的です。

しっかりと唾液を分泌させて入れ歯で美味しいものを食べて体も心も健康を心がけましょう♪

（歯科衛生士 小柳かおり）



「タバコは万病のもと」

タバコが身体に悪いと言うことはもはや常識ですが、最初に思い浮かぶのはやはり「がん」ではないでしょうか。タバコには大量の発がん性物質が含まれています。肺がん、口腔がん、食道がん、胃がん、乳がん、子宮がんなどがタバコとの関わりが大きいとされています。特に「咽頭がん」は、非喫煙者に比べてリスクが約30倍にもなります。タバコは血管にダメージを与え動脈硬化の原因となります。喫煙者の心筋梗塞のリスクは、非喫煙者の約3倍以上です。

タバコの煙は気道を強く刺激し、炎症を起こします。気管支ぜんそくが原因で亡くなった患者のうち、喫煙者は非喫煙者の約2倍です。タバコは血糖値を上げインスリンの働きも阻害します。喫煙者の2型糖尿病のリスクは非喫煙者の1.4倍です。肺気腫は肺胞の組織が破壊され酸素を体内に取り込めなくなる病気で、患者のほとんどが喫煙経験者です。いくら呼吸をしても酸素を十分に取

く、壊れた肺胞は元には戻らないので一生付き合っていくことになると思います。

喫煙によって血流や胃腸の働きが妨げられると、カルシウムが吸収されにくくなり骨粗しょう症のリスクが高まります。また、骨折した場合喫煙者のほうが治るまでに長く時間がかかるそうです。

さらに、女性ホルモンである「エストロゲン」は骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きをしてくれませんが、喫煙によりエストロゲンの分泌量が減るため、カルシウムが溶け出し骨が弱くなってしまう

歯周病との関係も、とても大きなものです。歯肉の毛細血管の血流が滞り、酸素と栄養の供給や老廃物の排出が機能しなくなると、お口の中の細菌と戦う力が失われ、歯周病の進行を早めます。まさに、「タバコは万病のもと！」なのです。

「タバコは万病のもと」
（歯科助手 大森ちひろ）



楽しい歯話♪

「熱中症予防のスポーツドリンクにご用心！！」

ここ数年、夏になると良く耳にする熱中症に関するニュースですが、病院に運ばれたり、時には命の危険にさらされたりすることもあります。この熱中症の予防で大切なことは、こまめな水分補給ですが、特に夏場では、ただの水よりも塩分や栄養分を含むスポーツドリンクが良いとされています。しかしこのスポーツドリンクも飲み過ぎると悪影響が...

確かに汗をかくと体内の水分と一緒に塩分も失われ、この両方が過度に減少することで脱水症状は起こります。この脱水症状が進むと熱中症になり、体温調節が出来なくなり高温状態になります。スポーツドリンクはこの様な症状を素早く回復するために開発された飲み物です。水分に加えて塩分やミネラルもすぐに補給できる点においては、スポーツドリンクはとても有効です。

しかし忘れてはいけないのが、そこに含まれる糖分です。あるスポーツドリンクの成分をみると、

「砂糖、果糖ブドウ糖液糖、甘味料」などが記載されています。糖分でみると500ml中に33.5g。これはスティックシュガーの約11本分に相当します。

またスポーツドリンクの酸性度は3.5pHで炭酸飲料の2.8pHに次ぐレベルです。歯の成分が溶け出す「脱灰」という状態になるpHは5.5pH以下と言われています。熱中症予防だからと言って一日中ダラダラと飲んでしまうと、お口の中が酸性になり虫歯の発生する原因になります。

スポーツドリンクは時と場合を考えて上手に活用し、飲み過ぎないようにしましょう。

虫歯にならないように、適度に食べようね!!



甘くおいしい!!

(歯科衛生士 黒川淳子)



超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

「お悩み相談 VOL.22」

質問

「私は両親と3人で暮らしています。父(70代)は1年前に認知症と診断され、要支援2になったが、今のところ介護保険のサービスは利用していません。」

父は、若い頃から車の運転が趣味で今でも母を乗せて出かけています。田舎なので病院は遠いし、一番近いスーパーでも車で20分かかかるので通院や買い物にも車は欠かせません。先月、他県に住む妹が遊びに来たので父が駅まで送迎したが妹から父が赤信号なのに交差点を直進してしまつたという電話がありました。妹は直ぐに運転を止めさせるべきだと言っています。母に聞くと、母も怖い思いをしたことがあるようで、事故が起こる前に考えなければという事になりました。

回答

確かに唯一の楽しみである車の運転を奪ってしまうと、認知症の進行を早めてしまう可能性はあります。しかし、このまま車の運転を継続していくといつかは事故を起こしてしまう結果になるでしょう。事故の被害者になるだけではなく、人身事故

の加害者になる可能性も高いので、止めさせて下さい。

平成14年の改正道路交通法では認知症の人は免許の取り消しの対象となりました。父には認知症である事実を告知し、法律で運転が禁じられていたことを伝え、運転免許を自主返納することをお勧めします。

また、説得する際の言葉にも注意が必要です。認知症だからダメ!危ないからダメ!では、自尊心が傷つき納得してくれないケースがあります。私は認知症と診断されたが、まだまだ運転の知識や技術もあり、問題がないと思っています。しかし法律で禁じられていたし、父や母に万が一の事故があったら悲しいから止めてほしい。通院や買い物、その他何か用事があれば俺が必ず運転するから3人で一緒にいこう。このように言えば、多少のショックは受けつつも納得してくれるのではないのでしょうか?

日本では、毎日数十件の認知症高齢者による交通事故が発生しています。中には死亡事故につながるケースも少なくありません。あなたの負担は増えてしまいますが、運転を止めていただき別な趣味を見つける手助けをしてあげましょう。

(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。

今月のカレンダー

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

出産おめでとう!



Happy Birthday Gen

当院で歯科衛生士として勤務していた
澤本美保さん 2月に元気な
男の子を出産されました



ボランティア インフォメーション



大きくなあれ!!

今年も緑のカーテンを始めました!

たくさんの種類の草花が、
キレイな花を咲かせてくれる
ことを皆楽しみにしています♡



NEW 2018年ハロアルTシャツ

暑っ夏は!! HOTなTシャツで
夏バテしらずだぜ!!

かわいい色から、クールな色まで サイズも色々そろ
います! 友達も着ているハロTシャツを皆さんも
ぜひ着てみて下さい♡ パワーが溢れます♡



1着 2000円



県内ご協力学校の皆様
たくさんのご協力ありがとうございます!

上半期物資総数

ハズラシ	3,090本
タオル	1,645枚
石鹸	973個
ノート	341冊
靴	55足
ランドセル	40個

埼玉小学校・大貫小学校
青木小学校 などなど...

皆様から頂いた物資は、
2月にファミリーのスクラムにて
配布させていただきます😊 Thank you!



根沢
小学校

約2時間かけて
運んで下さいます♡



黒磯北中学校
ボランティア部



黒磯南高校
ファミリーボランティア
OGの皆様♡



西那須野中学校

院長手記

「花火に祈りを込めて」

7月に入り連日猛暑日が続きますね。皆さんお体の調子はどうでしょうか。

さて、今年は2年に一度の花火大会が8月4日に開催されます。

せっかくの花火大会なのでどうか天気には恵まれて欲しいですね。

今年も当院では私たちにできることを協力させていただきますが、大会実行委員の皆さんのご苦勞には本当に頭が下がります。皆さんお仕事の合間をぬって町のために頑張つて下さるのですから、私たちも小さなことには寛容さを持ちみんなで盛り上げていきましょう。

私はいつもこの花火大会を見ると15年前に訪れたフィリピンの貧困地区、ナギヤントック村での活動を思い出します。

あれはまだこの活動が産声を上げたばかりで、参加人数も20名ほどでした。当時は現在のような公的な活動許可や現地団体の支援などは無く、ややゲリラ的に現地の友人等と共に活動を行っておりました。

その島は首都マニラから約6時間、そこから船で1時間ほどの小さな島で、都会で職に溢れた人たちが無許可で島を切り開き漁村を形成し、自給自足と漁で得たわずかな収入で生活をしていました。一日4人家族で使えるお金はわずか70円、およそ200人の村に小さな自家発電機が2基。村には医師や看護師はおらず病気になるた極限まで我慢をし、歯が痛くなればこめかみをさすり痛みが取れるように神様に祈る

だけの本当に貧しい村でした。

私たちはその村で歯科治療を行い物資の支援を行いました。すると村人から「実はこの村は後数か月で全員離島しなければなりません。政府がこの島を韓国の会社に賃貸してしまうから。だから私たちはあなた方に感謝の気持ちを込めて夕食をご馳走したい。良かったら今晚この村に泊まってくれませんか。」と言われ、私たちは希望者のみそのご招待に応じました。

そして夕食後、村のリーダーが「もう一つ皆さんにお礼がしたいので、どうか一緒に海辺に来てほしい。」と言いました。

私たちは村の子供たちと一緒に海辺の砂浜まで歩くと、そこには村人が総出で私たちのために歓迎会を開いてくださり、子供たちが歌のプレゼンとをしてくれました。

そして、最後に村のリーダーが言いました。「日本の皆さんのために“花火”を作りました。」この村ではクリスマスやお祝い事があると花火を打ち上げます。

「私たちはとても貧しいですが、心からの感謝を込めて皆さんと一緒に花火を楽しみたいのです。」

村人も子供達も私たちも皆それぞれ思い思いに浜辺に座り、夜空を見上げました。そして打ち上げられた花火は……。お世辞にも豪華なものとは言えず日本ではスーパードライなど売っている打ち上げ花火ぐらいのものです。

しかし、満天の南国の星空に光る小さな花火……。周囲は電気などがないため暗闇

に光るものは月と星、そして私たちを歓迎してくれるこの花火だけです。

私がそれを眺めていると隣に小さな女の子がやってきました。見ると午前中に私が歯を抜いた少女です。そして彼女は私にこうつぶやきました。「先生、ありがとう。私、大きくなったら先生のような歯医者になりたい。」

教育も受けることができず、今日生きることに精一杯な彼らがその夢を叶えるのは本当に難しいことです。

しかし、日本では治せる歯もここでは様々な理由から痛みを取るために大切な歯を抜かなければならなかった私に対し、彼女は心から感謝をしてくれ、そして将来を夢見てくれました。私はこみあげてくる涙を抑えながら一言「頑張つてね」と言うのが精一杯でした。

わずかな数発の花火だったでしょうか。貧しい彼らが私たちのためにお金を出し合い、火薬や材料を購入し作ってくれた「世界で一つだけの花火。」

私はあの美しさを一生忘れることはないでしょう。

そして、せめてこの町の花火大会にはできるだけ協力をし、子供たちの幸せと平和を祈ろうと誓いました。

今年は楽しい花火大会です。今年もまた夜空を見上げながらあの少女の笑顔をきつと思ひ出すことでしょう。