6月 June
仁菜ちゃん＆明ちゃん NO.249
令和4年6月1日 発行 第172号

今月は1件の協賛を頂くことができました♡ありがとうございます!!!
250件目の協賛は誰でしょう!? お待ちしております♡

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。今年も雨の季節が近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期、本格的な夏の暑さに備える時期です。暑さで食欲が落ちる前に旬の食材をうまく取り入れ免疫力アップを心がけましょう。

世界中で新型コロナウイルス感染症のパンデミックを経験し、日本でも医療崩壊が実際に起こり、私たちは密を避けて換気やマスクの着用手洗い消毒と行動制限にも努め、医療体制の見直しや治療薬の開発とワクチン接種が進み、その時有効と思われる手段が講じられ未知のウイルスと戦うアイテムを増やしてきましたが、この感染症の取扱い方の見直しの議論がなされています。

このところの感染の主流にあるオミクロン株は重症化しにくいと言われていますが、軽症でも後遺症が長引くケースも少なくないようです。何時感染してもおかしくないご時世、それでも感染しないでいられる事が何よりです。感染症対策と経済活動どちらも大切ですから議論を尽くしていただきたいですね。

お口の中を清潔に保つ事は虫歯・歯周病の予防でもあり、他の全身疾患の予防にもつながっています。毎日のハミガキで硬いものでも粘着性のあるものでも制限なく食べる事ができる歯の健康を守りましょう。当院では「プロスペックコンパクトスリム」をお勧めしています。柔らかい毛先、コシのある毛束のハブラシが虫歯・歯周病の原因となるプラークの除去に適しています。定期的に歯科検診も行い、一生自分の歯で食べることを目指しましょう。

（歯科コンシェルジェ　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、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、スタッフまでお尋ね下さい。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

2022年 ハロアルTシャツ 販売開始!!

今年の夏もハロで着てボランティア✨

皆さんのお気に入りは何色!?

1枚 ￥2,000

2022年のテーマはJUMP!!

コロナ禍で疲弊した毎日から、皆で力を合わせて活躍の年へJUMP!!手を取り合いみんなでJUMP!!しましょう

Nikalll　今日一日元気な歯　ボランティア活動ご無事をお祈りいたしております　らーら　麺屋たか
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

超高齢社会に向けて　～お悩み相談室～

「お悩み相談室」

質問

「90歳の義母を自宅で介護しています。義母は寝たきり状態で、自分で寝返りもうてなく、常にベッド上で生活し、私や時々来るヘルパーさんの介護を受けている状態です。半年位前から、義母の仙骨部に直径3センチ程の床ずれが出来てしまい、かかりつけの病院に受診し、医師や看護師の指示通り2時間毎の体位交換をしているのですが、全く改善されていません。改善するどころか、徐々に悪化している感じです。床ずれを治す方法を教えて下さい。」

答え

床ずれのことを、専門用語で私たちは褥瘡（じょくそう）と呼んでいますが、褥瘡を治すには3つのポイントがあります。

一つは、かかりつけの医師や看護師の言うように2時間毎の体位変換です。仙骨部に褥瘡があるならば、患部が圧迫されないよう右側臥位、左側臥位、交互に体位変換するようにしましょう。

二つ目は、患部の清潔保持です。汚染されている状態で放置しては絶対に良くなりません。多分あなたの義母は、常時紙おむつを使用されていると思うのですが、特に仙骨部は尿に汚染されやすい部位です。まめなオムツ交換と最低1日2回は患部を消毒しガーゼ等で保護することをお勧めします。

三つ目は、十分な栄養を確保することです。栄養が不足していると、細胞や皮膚が再生されにくくなります。寝たきり状態の高齢者は、食事摂取量が少ない方が多く介護者を悩ませます。食事摂取量が少ない場合は、高カロリーの水分を飲んでいただく等の工夫をして、十分な1日の栄養を確保するようにしましょう。

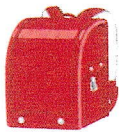
これらの3つのポイントを実践すれば、1か月程度で徐々に改善されると思いますが、それでも治らない場合は、再度かかりつけの病院の受診をお勧めします。

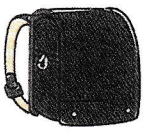
床ずれを治すポイント

① 2時間毎の体位変換
② 患部の清潔保持
③ 十分な栄養

（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。

ランドセルを集めています！





募集を開始してから沢山の方々にランドセルのご協力を頂き、昨年324個のランドセルをフィリピンの地へ送ることができました！

現在、ランドセルの保管がほとんどない状態です。今年の春に小学校を卒業される皆さん！是非、フィリピンの子供達へランドセルの寄付をお願い致します。

このランドセルは、フィリピンのスラムで生活する恵まれない子供達に「思い出のバトン」として手渡されます。

皆様のご協力をお待ちしております。

今月のカレンダー

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

MEGA　ドンキホーテ　マリオ　K・K　怪盗ちーちゃん　プリティーウーマン　アジア食堂　龍　たえちゃん　ヒロちゃん

禁煙への近道

「難治がんとタバコ」

近年、がんは早期発見により「治る、治せる」ことが増えてきました。しかし、早期発見が難しく進行が速いがんは「難治がん」と呼ばれ、現代の医療でもコントロールが困難です。その難治がんの代表的なものは、「すい臓がん」です。

すい臓がんはごく初期の発見での5年生存率は40％程度。多くは進行がんで発見されるため全体平均の5年生存率は20％以下で、極めて難しいがんとされています。実はこのすい臓がんは、肺がんや咽頭がん、食道がんと並んで「タバコを吸っている人がなりやすいがん」の中に含まれているのです。

タバコの煙の中には、タバコ自体に含まれる物質と、それらが不完全燃焼することによって発生する化合物が合わせて約5300種類も含まれていて、そのうち発がん性のある物質は70種類以上にものぼります。これらの有害物質は、タバコを吸うとすぐに肺に到達し、血液を通じて全身の臓器に運ばれます。煙の通り道である口腔や咽頭の粘膜からも吸収されます。身体のあちこちでがん発生に関与する悪さをするのです。

喫煙者はタバコを吸わない人より10年程度寿命が短いと言われています。でも今すぐ禁煙したら…？10年後には肺がんのリスクは半分になります。口腔がん、食道がん、咽頭がん、そしてもちろんすい臓がんのリスクも低下します。35歳までの禁煙で、タバコ関連の死亡リスクを回避できるとされていますが高齢の方も決して遅くはありません。血圧、心臓などの循環器系疾患や気管支炎などの呼吸器疾患のリスクは、禁煙から一年程度で低下します。日常生活の動作困難や認知症の発生リスクも改善できます。火災の心配もお財布の負担も減ります。そして何よりも、家族や友人など周りの人たちが喜んでくれます。

タバコを吸うことにはたくさんのリスクが付きまとい、禁煙にはたくさんのメリットがあるんですね。

（歯科助手　大森 ちひろ）

楽しい歯話♪

「よく噛むことは食中毒の予防法！！」

梅雨の時期、食中毒が起こりやすい季節となりました。食中毒の予防と言えば、手洗いをし、食材をよく洗い、熱を加えて食べるなどのほか、食材が傷まないよう消費期限を守る等があげられます。気を付けていても起こってしまうのが食中毒。食中毒の主な原因は細菌とウイルスで、特に蒸し暑くなるこの時期に増えるのが細菌による食中毒です。

こんな話があります。昭和21年敗戦後、中国本土から日本に帰国する為、上海に兵隊達が集まってきた。収容所もなく、衛生状態も極度に悪い。その上、食料不足で抵抗力もない状態。ある日、2000人の兵隊がたどり着いた。その中の一人の兵士が亡くなった。調べてみるとコレラが死因。他にもコレラの感染者が24人もいた。このままではコレラが広がり、大パニックが起こる危険性がある。消毒液など手に入らず打つ手がない状態。ここで軍医が最後の提案をする。

「食事中は一切水分を口にしない」というものでした。唯一残されたコレラの予防法は、胃液による殺菌しかなかったのです。誰もが日本に帰りたい一心で、それを忠実に守ったおかげで一人の二次感染者も出さなかったということです。ちなみに、コップ一杯のコレラ菌に人の胃液を一滴落とせば瞬時に死滅するのだそうです。

最近の子供たちは、噛まずに水分で流し込む傾向があります。これでは胃液が薄まります。よく噛んで食べ物の表面積を増やし、胃液に触れやすくする、と同時に消化吸収も高くなります。

胃液は細菌性の食中毒は殺菌できますが毒素性は防げません。食中毒の9割は細菌性の食中毒、1割が毒素性の食中毒といわれ、9割の食中毒はよく噛んで食べることと食事中は水分をとりすぎないことで予防ができるのです。みなさんもこれからは意識してお食事してみてください。

（歯科衛生士　菊地 久美子）

猫バンバン　光舞隊　ハッピー　KEIKO　歯肉磨きに感謝　NO.6717　感謝の心　(祝)初孫誕生　魔女の宅急便　足つぼ温技
奈菜・星矢　M・H　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

わか乃　A・T　ご活動の愛と勇気に　もみの木　くまさか珠算塾　萌・元・凪　かおる　戦神覇王　チャッピー　祝（新）せきぐち医院
壮志入園祝い　噛める喜び　令和それは感謝から　みとん②　6309　KA＋FU感謝　チャー・ミラ・アミの愛　噛める喜び68h

ウクライナ　緊急募金開始

今月より当院ではウクライナへの人道支援の一環として「ウクライナ緊急募金」を開始します。

この募金は「日本ユニセフ協会」及び「ワールド・ビジョン・ジャパン」を通じ、ウクライナの子供たちの支援（医療・教育・衛生・保健・保護　等）に寄付させていただきます。

連日報道される戦火の映像は本当に心が痛みます。

特に父親や家族と離れ離れになり、各地に避難をしなければならない子供たちの涙をみるとこの非人道的行為に怒りさえ覚えるのは私だけではないと思います。

どんな理由があろうとも、どんな政治的決断があろうとも、戦争は決して許される行為ではなく、最も悲しみと苦しみの淵に立たされるのはいつの時代もか弱い子供たちです。

今回、多々ある支援機構より、この2つの団体を選ばせて頂いたのは、支援対象が「子供たち」に特化しており、私自身も「ワールド・ビジョン・ジャパン」に18年前より支援をさせて頂いている経緯がありました。

皆さんの貴重な募金は私が責任を持ってこれらの団体に寄付させていただきます。

皆さん。

戦争を止めるのは政治ではありません。私たち一人ひとりの「勇気ある行動」です。「今、私たちにできること。今、あなたにできること。」

どうぞご協力のほどよろしくお願いいたします。

院長

い～歯の学校

「塩で歯磨きって効果ある？」

「塩は歯茎に良い」「塩で歯磨きをすると効果がアップする」このような事を聞いたことがある方や実際に実行されている方もいらっしゃるかと思います。時々診療中に質問を受けることもありますが、実際塩で歯磨きをすることのメリット・デメリットには、一体どのようなことが挙げられるのでしょうか？そして薬効的なことはあるのか…私も疑問に思いましたので、調べてみました。

まず、結論からですか、塩には殺菌作用はないので、歯周病菌に対する薬用的な効果はありませんが、塩の浸透圧により歯茎の中に溜まっている老廃物を排出しやすくなり、歯茎の引き締め効果を得ることは可能という事です。また、メリットとしては塩で歯磨きをすることにより、唾液の分泌量を増やしたりすることができ、ある程度虫歯のリスクは軽減されるようです。ちなみに、昔塩は歯磨き粉の代用品として使用されていました。

デメリットとしては、やはり歯や歯茎を傷つけてしまうことが挙げられます。塩の結晶は硬度が非常に高く、歯や歯茎と擦れ合うことによって、削ったり傷つけたりしてしまうおそれがあります。また、歯が削れて溝ができると、その部分に食べカスやプラークが溜まりやすくなりますし、傷ついた歯茎は細菌感染のリスクが高まってしまいます。その他、歯茎から多量の塩分が吸収されることで、塩分過多になってしまう可能性があるのもデメリットです。塩で行う歯磨きには、唾液の分泌量を増やす効果、歯茎の引き締め効果などがありますがデメリットを上回るほどのメリットがありません。

このことから、薬用効果はありませんがお口の中がさっぱりとするのなら、適度に適量で…をお勧めしたいと思います。

（歯科衛生士　小柳 かおり）

浜のカモメ　ハロアル新聞愛読者　Y・えはら　みっちゃん　さくら　愛　エヌ・DL　人見　東証歯研　三鈴堂　黒磯陸上クラブ

ハロアルフレンド!!

VOL.15

全国のハロアルボランティアチームの医院紹介

静岡県　木暮　昌卓（まさたか）先生からのお便り

せきぐち歯科医院の読者の皆様こんにちは。私は静岡県富士市で開業しております、こぐれ歯科クリニック院長の木暮昌卓と申します。

今回、ハロアルフレンドに掲載する機会をいただいたので、自己紹介を含めこの活動に参加して学んだ大切なことを紹介させていただければと思います。

静岡と言いますとお茶や富士山が有名なことはご存知かと思いますので、隣町である富士宮市のB-1グランプリで殿堂入りした富士宮焼きそばについてご紹介します。日本全国どこでも焼きそばを食べることはできますが、富士宮焼きそばの一番の特徴は弾力のある麺のコシかと思います。その他にも肉カスが入っていて、イワシの削り粉がふりかけてあるのも特徴です。一度食べたらその食感と味にやみつきになる人多数、麺は富士宮三大製麺がオススメです。とても美味しいので富士山を観ながらお立ち寄りの際は是非一度食べてみてください。

さて、私がハローアルソンフィリピンボランティア活動に参加させていただくことになったきっかけと言いますと、関口先生の大学時代の親友である鈴木親良先生に、同級生がやっているボランディア活動に一緒に参加してみないかと誘われた事がきっかけです。ボランティア活動に参加した経験などなかったため、不安もありましたがその反面どのような活動なんだろうと思い興味もありました。

活動に参加するにあたり、関口先生から優しさと情熱があれば経験など必要ないとメールをいただいたことを今でも覚えています。

４年前の２０１８年に初参加させていただき、フィリピンのスラムの貧困さを目の当たりにして衝撃を受けました。スラムの子供達が裸足で歩く姿、満足に食事を取る事ができない痩せ細った体はあまりにも日本の子供達とかけ離れていたからです。

２度目の参加の時には日本で受けられる歯科医療は恵まれたものだと思いました。現地での１日の歯科治療では、日本では残せる歯であったとしても抜歯を余儀なくされることがあり、そのような歯を抜く事に心が痛みました。そして日本では当たり前のように受けられる歯科医療ですが、ハロアルのチケットを何年も待ち、やっとの思いで治療を受けられるフィリピンの子供達は笑顔に溢れ、非常に印象深いものでした。

この活動を通してハロアルの活動理念の四本柱である「真の豊かさ」について考えさせられるとともに、当たり前だと思っている日常生活にもっと感謝の気持ちを持って過ごそうと思うようになりました。

このような素晴らしい活動に一緒に参加させていただき、募金や物資などハロアルの活動を支えて下さっている全ての皆様に感謝しております。現地で行われるマニラミーティングも夢を語り合う素晴らしい活動の一貫ですので、現在小学生の息子が大きくなった際にはいつか一緒に参加させてもらえればと思います。ハロアルのパワースポットのようなせきぐち歯科医院にも機会があれば是非行ってみたいです。それでは、早くハロアルの皆さんにお会いできるよう、そして現地活動がまた再開できるようになることを願っています。

こぐれ歯科クリニック
〒419-0201
静岡県富士市厚原1427-21
TEL：0545-71-6683

病院外観

木暮先生と鈴木先生☆

静岡の星!!!

ジュダムール | スタジオM－ジュダII | ピラフ&レモン | T・O | 湯田孝次 | ひまわり鍋掛 | のびっこくらぶ | 本当にお世話おかけします

歯肉みがきに感謝 | 2020フィリピンボランティア活動無事のお帰りを祈っております | Nika Nika IV | ブルーポピィ | 完治、感謝感謝

続 ハロアルフレンド ちょこっと豆知識

ハロアルフレンドのコーナーで
静岡県の鈴木親良先生・木暮
昌卓先生の原稿にもあった静
岡県のお茶以外の名産品を
特集しちゃいます！

ハロアルフレンド 木暮先生オススメ!!

富士宮やきそば

栃木にも有名な"じゃが芋入り"の
やきそばがありますよね！

わさビーズ

静岡の新しい定番✧
キラキラのわさび♥

うなぎパイ

浜松の銘菓といえばこれ!!!
サクサクのパイがおいしいですよね✧
パイに合わせるのは〈お茶？
コーヒー？

静岡おでん

まっ黒な煮汁に
串にさったおでん!!
青のりをかけて
カラシと食べて✧
栃木的にびっくり!!

ボランティア インフォメーション

歯ぁとふるストーリー♡

私達の医院には全国各地から、毎日のように
郵送や宅急便などで、物資が届いております。
今月も、皆様から頂いた物資について
ご紹介したいと思います。

大田原市にじいろ保育園

〈保育園外観〉

頂いた物資

年に2回歯科検診で伺っています✧
とてもアットホームで
小さな子供達にいつも
癒されています！保護者
の方々から物資を頂いて来ました☀

大田原市(株)広築様

当院のホームページを
見て物資を持って来て
下さいました✧
箱の中には、タオルと
歯ブラシが!!!
ご協力ありがとうございます♥

京都府 田中様

以前にも、ハブラシを
寄付して下さった田中さん✧
今回もお手紙と共に、
たくさんのハブラシを京都から
送って下さいました！ Thank you♥

市内大竹様

ホームページを見て、ランドセル
ノート・鉛筆を当院まで
届けて下さいました♥

出会いと別れの季節から2ヵ月✧
皆さん、新生活には慣れましたか!?
当院では、ランドセルを含め物資や募金を
集めています!! ご協力宜しくお願いします！

新型コロナウイルスの終息を願って | キカンシャ・トーマス | 防水工事のプロテック | せきぐち歯科に来た安心感 | クミコ | 楓と颯

ネットラジオ放送局 Nasu－Wave | 株式会社 山一建設 | AKD70 | 吉原 誠 | 梨菜四年生 | 青木食堂 | マララさんの功績 | 紅千世

子育て歯っぴースマイル☆

「歯の打撲」

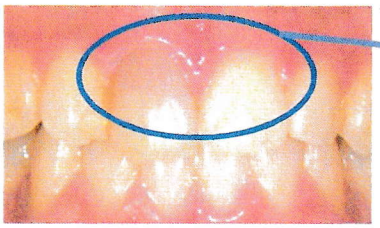
転倒等で歯を打撲した後、歯の色が変わってくることがあります。また、わずかな傷害で引き起こされることもあり、思い当たるような大きな怪我をしていないのに、気づいたら乳歯の変色が起こっている場合もあります。

外傷により歯が変色するのは、外力によって歯が大きく動き、歯の神経が傷つくことが原因です。ぶつけた直後の変色は、神経の内出血が原因でピンク色に見えることもあります。時間がたってから変色する場合は、歯の神経の入り口である根の先端でダメージを受けて、血液が循環しなくなり神経が死んでしまった状態になってしまったと考えられます。細菌の感染を起こすと、歯ぐきが腫れてきたりします。

転んで歯を強く打った直後は、レントゲン診査でも神経の生死を判定することはできません。神経が死んでしまったと判断されたら、根の治療が必要になります。

乳歯の変色は、歯髄からの出血が歯の組織に浸透した結果おこるものなので、完全に元の色に戻すことはできません。乳歯の場合、生え変りの永久歯が変色することはありませんが、本来の生え変わり時期よりも早期に歯根が異常吸収して抜けてしまうことがあります。また、生え変わりの永久歯の位置がズレて生えてきたり、逆に生え変わりの時期が遅れたりすることがあります。防ぐ方法はありませんので、将来、歯列矯正治療が必要になるかもしれません。

もちろん、全く何の問題もなく永久歯が生えてくることのほうが多いので、あくまでも可能性として頭の片隅に置いておいていただき、もしも前歯の生え変わりの時に片方の前歯だけがなかなか生えてこないといった場合はご相談下さい。



左側の歯が変色しているのがわかりますか!?

（歯科衛生士　北島 紗希）

なみログ～フィリピン情報局～

「フィリピンのお土産～雑貨編～」

今回は、フィリピンのお土産『雑貨・物』について紹介したいと思います。

まず1つ目は、『リサイクルバッグ』です。フィリピンの変わったお土産の1つとしてたまに紹介されることがあり、ジュースのパックなどをリサイクルして作製されるバックです。イメージとしては、日本で言うIKEAのバックのようなものです。色々なジュースのパックがあり、好きな銘柄があればより楽しめます。

このリサイクルバッグは「女性の収入源をつくり、まわりの女性たちを助けたい」という思いと、「フィリピンで一番緑あふれる街にしたい」という両方の目標を達成できるようにという思いが込められています。

2つ目は、『ココナッツオイル』です。

フィリピンは果物の生産国として有名ですが、その中でも有名なのが世界第2位の生産量を誇るココナッツです。このココナッツを使用したココナッツオイルがお土産としてもとても人気があります。マッサージで使うものから、食用としても楽しめるモノもあり、良質なものが安価に手に入れることができます。

フィリピンのジュースは、パウチされたものが多いんです☆

南国のジュースの柄がかわいい♡

南国ならではのココナッツオイル

現地活動が延期になって2年…フィリピンが恋しい!!!

（受付　山口 来海）

リトミック・ピアノアルモニューズ　音楽教室 | 巡礼の旅 | キングハム | (有)プランニング　コボリ | GO！BREX＃13 | adidas.KURO
君島さん今までありがとうございます | ゲスの極みメガネ | 高校生頑張れ | (株)ダイコー建設 | Real　Outlet | 貸別荘　丸山 | みとん

有美子の健康　歯いっ！どーぞ！

「入梅の時期が早まる！？」

暦の上では6月11日頃が「入梅」とされていますが、先月の半ば頃から天気がスッキリせず、「梅雨の走り」と言われるようなぐずついた天気が続きました。先日テレビで、今後20年間の間に「平均気温」が1．5度上昇する、と専門家の間で言われているというニュースを観ました。「…1．5度？？」とあまりピンと来ないような気もしますが、地球の気温が2度上昇すれば、海面は50cm上昇し、地球規模の熱波が頻繁に発生し、亜熱帯地域では淡水の3分の1が失われ、海洋に生息するほとんどの水生生物が影響を受け、サンゴ礁の99％が死滅する可能性があるそうです。つまり、世界の人口が増え続ける中で、1．5度は現在の生活を維持するために私たちが守らなければならない限界値と言われているそうです。

先に入梅の話しを書きましたが、このような地球温暖化によって、日本の入梅の時期も年々早まっていくと予想されています。5月が入梅となってもまったくおかしくないという事です。5月の爽やかな時期は短くなり、あのジメジメとした時期が早くやって来るのかと思うと憂鬱な気持ちになってしまいますね。ジメジメとした時期は食中毒が発生しやすいので、そろそろ「食事」には気を付けなければなりません。下準備から調理に至るまで衛生管理に気を付け、残った食事は廃棄します。お弁当の食中毒対策も忘れずに！

ワサビやショウガ、ミョウガ、といった薬味野菜の辛味成分や、ネギやニンニク、玉葱に含まれる成分には殺菌作用があります。乳酸菌が豊富なヨーグルトや納豆などで腸内環境を整え、免疫力をつける事も食中毒予防に繋がっていくので、積極的に取り入れて梅雨の時期を元気に過ごして行きましょう！

（歯科助手　渡辺　有美子）

歯ッスル奮闘記

「ブラジルのおやつ」

ブラジルでよく食べるおやつはコシーニャ、キベ、パステルです。今回は、1番人気のコシーニャを紹介します。

このコシーニャは「ブラジル風コロッケ」と訳されることがありますが、皆さんがよく知っているコロッケとは少し違います。

コシーニャは、ほぐした鶏肉をじゃがいもなどが練り込まれたモチモチ生地で包み、衣を付けて揚げたものです。外側がサクサク、中はお芋のしっとり食感で、このしっとり食感と鶏肉のパサパサした感じが大変よく合います。

また形も大変にユニークで、先が尖った丸いしずくのような形をしています。コシーニャは軽食系のスナックなので甘くはありません。揚げたての熱々を食べるのが1番美味しい食べ方で、お好みでタバスコ、ケチャップをかけるともっと美味しくなります。

コシーニャの購入方法、はブラジルショップなどで冷凍のコシーニャが売っているのでご自宅で揚げるだけで簡単にできます。是非購入して食べてみてください！

（歯科助手　堀切　まゆみ）

Chaco's family | みんなの那須ポータルサイト | 今年もお世話になりました | キウイ大好き人間 | 御縁に感謝 | エステサロン　プリティ
侑空＆青空 | 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♡

歯っとして…Q！

『口腔機能低下症を見逃すな!!』

皆さんは**口腔機能低下症**をご存知ですか？

口腔機能低下症とは２０１６年に日本老年歯科学会が「高齢期における口腔機能低下症の定義と診断基準」として公表し、２０１８年に保険収載された歯科で最も新しい病名のひとつです。元気で長生きするためには、お口の機能の維持、向上が大切です。**口腔機能低下症**を見過ごしてしまうと**咀嚼障害**、**摂食嚥下障害**となって全身的の健康に影響を及ぼしますが、自覚症状がなかなか少なく見逃してしまいがちです。

以下のような症状がある場合口腔機能低下症の可能性があります。

① 硬いものが食べにくくなった
② 汁物を飲むときに時々むせるようになった
③ 口の中が乾くようになった
④ 薬を飲みにくくなった
⑤ 滑舌が悪くなった
⑥ 食事をするのに時間がかかるようになった
⑦ 食べこぼしをするようになった
⑧ 食後に口の中に食べ物が残るようになった

日常生活におけるささいなお口の機能の衰えなどを放置しておくと、楽しく会話をしたり、十分な食事をとったりする事が出来なくなり、心身の活力の低下を引き起こしてしまいます。**口腔機能低下症**の管理は患者さんに自身の口腔機能の状態を知っていただき、その機能の維持、向上に対する動機づけから行っていきます。それによって患者さんの日常生活における意識の変化が見直しへと繋がっていきます。「少しでも歯ごたえのあるものを食べる」「毎日ぶくぶくうがいをする」など日々のちょっとした行動が大切です。その為にもしっかりとお口のケアを行いましょう。

身体の元気は食事から!!
お口の元気はハミガキから!!
健康で元気に過ごそう!!

（歯科衛生士　黒川 淳子）

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

『フッ素で虫歯予防』

昨年はコロナの影響で昼休みの歯磨きを中止していた学校も多かったことでしょう。しかし、先月から再開され、朝の忙しい時間に丁寧に歯磨きをする余裕のない中、「お昼の歯磨き頑張って！」と送り出していた私としては、とてもありがたいイベントが復活してくれました。

更に、週に一回昼休みに行うフッ化物洗口も始まりました。フッ化物洗口法は「低濃度のフッ化ナトリウムを少量口に含み30秒間右、左、前とうがい」をします。家庭での歯磨き以外に日常的にフッ素を取り入れることは、子供のお口の健康を守るためとても大切な取り組みです。

そもそもフッ素は、ほとんどの食品（野菜・肉・魚介類・塩・お茶の葉など）に含まれているミネラル成分の1つです。毎日の食事で少しずつ摂取していますが、歯に直接塗布する事によって、エナメル質の再石灰化や歯質を強化するなど、虫歯予防に有効なものとされています。

食事をすると歯垢の中の菌が出す酸は歯の表面のエナメル質からミネラル（リン酸イオンやカルシウム）を溶かし出し、初期虫歯を作ります。これが「脱灰」です。唾液は酸を緩和し、歯にミネラルを補充して、初期虫歯を修復します。これが「再石灰化」です。再石灰化は口腔内で常に起きているメカニズムで、フッ素はその再石灰化を促進するのにとても有効です。

当院では、小学生の定期的な検診の中でフッ素塗布を行っていますが、歯が生えたばかりの乳児や大人の方、どなたでもフッ素塗布が可能です。大切な歯を守るためには、正しい歯磨きとともにフッ素塗布も行いましょう。

（歯科衛生士
藤田 友希子）

院長手記

「雨に想う」

6月に入り本格的な雨季に入る。

「ゲリラ豪雨」という言葉が一般的になったのはいつごろからだろうか。少なくとも私が子供の頃にはそのような言葉は聞いたことがなかった。

世界人口が増えそれに伴う資源の枯渇と地球規模の温暖化によってこの数十年私たちが住むこの星は劇的な変化をした。異常気象に世界中の人間が危惧していても様々な思惑と欲によってどこの国も大ナタを振るうことは出来ない。本当にこの地球はどうなってしまうのだろうか。

そんな中、毎年このゲリラ豪雨を見るたびにマニラで出会ったスコールとスラムの子供たちを思い出す。

あれは私が2月に行われる現地活動のために事前に現地調査を行うためにマニラを訪れた時だった。

その年は台風の影響でマニラでは断続的に激しいスコールが降り続いていた。30度を超える日中に突然雲行きが怪しくなり、瞬く間にスコールが降る。まさに南国ならではの光景だ。そんな中、私は朝から各エリアに視察に行き現地の状況をメンバーと共に調査をしていると、突然のスコール。私たちはスラム内のバスケットコートに避難し一時雨宿りをしていた。するとスラムの住居から次々と子供たちが外に飛び出し、スコールの雨に濡れながら雨どいやバケツを出し体や頭を洗い流している。私はその光景に驚き尋ねると「スラムではきれいな水で体を洗うことはできません。水はまず料理に使い洗濯物、洗い物そして余った水で体を洗う。」「ここでは水さえとても貴重です。」私はその言葉を聞きながら石鹸やシャンプーなどはなくただ雨水で体を洗う無邪気な子供たちを見つめていた。

そしてホテルに帰る途中もう一つ忘れられない光景を目にした。

大雨の中渋滞中の車の中からふと外を見てみると、沢山の路上駐車の車の前に二人の小さな少女がいた。恐らくストリートチルドレンだろう。親や家族と離れ離れになり、幼くして物乞いをしながら生きている子供たちである。年のころ8歳、5歳くらいの姉妹だろうか。着ている服はボロボロで埃や垢にまみれた顔は正に真っ黒、髪の毛は乱雑に伸ばされ、慢性的な栄養不良のため手足も細く路上に立っていた。

すると突然お姉ちゃんが駐車している車のフロントガラスからしたたり落ちる雨水を片手でかき集め、ペットボトルを半分にした容器にその雨水を溜め始めた。私は何をやっているのか理解ができず見ていると、何台も何台も移っては雨水を溜めている。そしてようやく水が溜まると妹の頭、顔にかけ自らの手で洗ってあげていた。通訳に尋ねると「町の雨どいは水が汚れているから雨がふるとああやってストリートチルドレンたちは自分たちの体を洗います。」

私は言葉を失いながら少しずつ車が動き視界から見えなくなる彼女たちをただ見つめていた。

私はそれ以来スコールのような雨が降るたびに彼女たちを思い出し、梅雨の鬱陶しい雨さもスラムの子供たちにとっては恵みの雨だという現実にいいようのない気持ちになる。

そして、私は自分に問う。

日本という世界でたった10%しかない「いわゆる豊かな国」に偶然に生まれ、当たり前のように社会的恩恵を受けていることに果たして心からの感謝をしているだろうか。

毎日安全で衛生的な水を使い、雨が降れば傘を差し、当たり前のように生活ができる中、スラムでは雨水さえも生きる糧にしなければならない子供たちが沢山いる。

昨日、5月には珍しく長雨が続き局所的に猛烈な雨が降った。私たちの町にも雷が鳴り一部停電をしたそうだ。

私は仕事が終わり雨のなか車に乗り込んだ。エンジンをかけワイパーを動かしながら、ふと彼女たちの顔が頭を過った。この雨を手でかき集め幼い妹を洗うあの少女を思い出し私は岐路に着いた。帰宅するとちょうど部活でずぶ濡れになりお風呂に入っている息子がいた。テレビでは未だ続くウクライナへのロシアの侵攻によって地下壕で誇りまみれになりながら数か月間外にも出れずに多くの人達が苦しんでいる。

貧困は私たち人間が自ら作り上げた罪だ。

戦争は私たち人間の最も愚かな悪だ。

私には何ができるだろうか。あなたには何ができるだろうか。

外はまだ雨が続いている。

雨に想う…。あの少女たちは今どうしているだろうか…。