



1月から6月末までの協賛数は4件!

皆様!!!昨年1年間の協賛は16件だそうです!

月お願いです!物資の輸送費のため、協賛にご協力下さい!

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。梅雨寒の日が続いた梅雨の前半。今年も猛暑が予想されています。後半も同じような天候なのか、いきなり暑さに見舞われてしまうのか気になるところですが、梅雨の後半は大きな災害にも備えませんとね。雨の止み間をぬつて今日は何をしましょうか。

新型コロナウイルス禍の3度目の夏を迎えます。新規陽性者数も減少傾向にあり感染症対策は行いつつもコロナ以前のような場面も出てきました。マスクを外しても良い状況もあります。一方でマスクの効果を考えると外したくないという意見もあります。本格的な夏の暑さを前に熱中症対策を心得た上で、自己判断が尊重される風潮にあってほしいものです。

7月1日は「山開き」です。かつて山は信仰の対象で、自由に登山が出来ませんでした。夏の一定の期間だけ「お詣り」としての登山が許されました。ときは流れ毎月1日に「Myハミガキの日」が制定されました。より多くの人に自分のハミガキ製品を選ぶ新たな習慣を持つてもらうため、毎月1日に制定されました。ハブラシは毎月1本の交換が使用の目安です。当院がオススメするハブラシ「プロスペックコンパクトスリム」をお選びください。柔らかく毛束の多い仕様がオススメする理由です。デンタルフロスや歯間ブランシングも必要に応じてお選びください。毎日のハミガキで虫歯・歯周病を予防し健やかな口腔環境を保ちましょう。定期的な歯科検診も併せて行って下さい。

(歯科コンシェルジエ 菊地 正子)



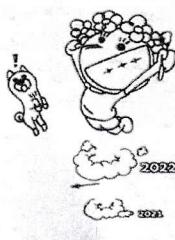
2022年 ハロアルTシャツ

販売中!!

Let's着て
ボランティア!!!

大達と!? 家族と!?
皆さあそろい

Jump!!



Jump!!

1枚
¥2,000

HELLO ALISON! × RASA SULAYMAN
Japan & Philippines Joint Medical Aid
<https://www.helloalison.com>

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

新聞周りの□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、みんなの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっています。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。

Nikaiii

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

アマクワク

受賞記念

LABO=BURST

歯は命の源

噛める喜びを希望に

「学校職員の喫煙について」

 **禁煙への近道**



不良少年が学校で隠れてタバコを吸う…という場面は、ドラマや映画で見たことがあります。では、先生はどうでしょうか？

ある中学校の使われているシャワー室の中で、教師が隠れて喫煙していたというニュースを目にしました。普段は施錠されているその部屋には、7人の男性教員と教頭がパイプ椅子と灰皿を持ち込み、うそりうそりです。

地域の条例などで、今はほとんどの学校が敷地内禁煙となっています。様々な一般企業でも自動的に禁煙をすすめているところもあり、喫煙者からは「やりすぎではないか」「教師はどうでタバコを吸えばいいのか」といった声もあります。これに対し、禁煙のエリヤを広げるのは健康増進法に基づいたものであり、正当であると学校や企業は反論します。タバコは生活必需品ではなく、嗜好品にすぎません。強い依存性を持つタバコを断つことは喫煙者にとって苦痛であることはいえ、禁煙が人体に直接障害を与えることはありません。タバコを手

放すための手段もいくつもあります。受動喫煙や、教師であれば児童生徒の目など、他人に少なからず影響を及ぼすと思いません。インターネット上でこのような議論がなされているページを見つけましたが、とても興味深いものでした。最終的には、時代は嫌煙、喫煙者もあきらめて時代の流れに従うしかなり、という意見が多数だったようです。予供は先生を選べません。だからこそ、毎日子供たちが見ている先生の背中は、陰でそぞろタバコを吸うようなものであって欲しくないと思いました。

次の授業はいつ? とあわて、一服



(歯科助手)

大森ちひろ



楽しい歯話♪

「親知らずが生えてこない」

親知らずは、18歳～20歳前後で生えてくることが多く、少し特殊な歯といえます。というのも、他の歯は、16歳くらいまでには全て生え揃いますし、この時点で永久歯列は完成したともいえるからです。では、その後追加される4本の親知らずは、何のために生えてくるのか疑問に感じたことはありませんか。また、生えてこない人がいるのはなぜなのか考えたことはありませんか。

1. スペース不足で親知らずが生えてこない

これは顎の骨の大きさ、形が大きく影響しています。現代人、特に日本人の顎は小さく、細くなる傾向が見られ、歯全て並べるだけのスペースを確保しにくいのです。

ですから、順番的に最後に生えてくる親知らずがそのしわ寄せを受けることとなります。それでも無理に生えてこようとする親知らずは、斜めに生えたり、半分だけ頭を出したりするのです。

2. 遺伝によって歯の卵が発生しないため親知らずが生えてこない

親知らずが元々作られていない場合は遺伝に

よる影響が強いといえます。私たちの歯は、歯胚と呼ばれる歯の卵の状態で顎骨の中に発生します。歯胚が徐々に成長して歯になっていくのですが、歯胚の数は生まれた時からほぼ決まっていますので、遺伝と考えて良いでしょう。



スペース不足
親知らず

余めています!!



歯の卵

丸く包まれていて
見えてるのが親知らず。
卵があるで生えてきます!!

(歯科衛生士 北島 紗希)

 **歯っとして…Q!** 

「歯石は歯の中にも着くの?」

歯石とは、歯磨きして磨き残ったプラークに唾液中のカルシウム塩が混ざり石灰化したもので、この歯石、実は歯茎の中にも溜まるのです。

歯石には歯の表面上に着く歯石、歯肉縁上歯石と、歯茎の中に着く歯肉縁下歯石の2種類があります。歯の表面にプラークが付いて、約2週間から1か月の間程で歯石になります。歯肉縁上歯石は唾液成分を中心に石灰化される為、白っぽいあるいは淡黄色をしており、その反対に歯肉縁下歯石は炎症を伴う血液成分が含まれる為、黒褐色をしています。どちらの歯石も、歯周病を進行させ重症化させるリスクがあるので着いてしまったら歯科でのクリーニングが必要です。

当院で歯茎の検査(歯周ポケット検査)を行い、その値が5mm以上あった場合は、歯茎の中に歯石が着いているのが原因である為、さらに細かなクリーニングを行う必要があります。それが歯周治療の一環となります。

歯石になる前のプラークの状態は柔らかい為、歯ブラシでこすれば簡単に落とすことができますが、歯石が付いたら歯科でクリーニングを行い、今度は歯石が付かないようにしっかりプラークが落とせるブラッシング方法を身につけることが最も重要です。虫歯と歯周病は歯ブラシで簡単に予防できますので、専門の私達がアドバイスさせていただきます。



固くなってしまって
汚れは細菌の
すみか。
この汚れ、手遼に
おきかせ下さい★

(歯科衛生士 菊地久美子)



『どうが先が効果的?』



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



歯垢(プラーク)を落とせるのか。
そして、どちらのほうの歯間部に
フッ化物が残るか、を検証してい
ます。

結果は“フロスをしてから歯ブ
ラシを使用したほうが、歯垢(プ
ラーク)がより有意に減少する”

というデータがでたそうです。
歯と歯の間に詰まった汚れをフ
ロスや歯間ブラシで取り除いてか
ら磨くことで、歯ブラシにつけた
歯磨き粉の有効成分(フッ素な
ど)を歯間部にも行き渡らせる
ことができるということを検証さ
れました。

歯ブラシだけでは歯と歯の間の
汚れは残ってしまいます。そこから虫
歯や歯周病になる確率が高いの
で、フロスや歯間ブラシを使つてい
ただければどちらが先でも良い
です、とお答えしていましたし、
他の衛生士に確認しても同じ答
えでした。そこで、「本当にそれで
いいのかな?」と思い、調べてみ
ことにしました。

という事は、より歯磨きの効果
を得るためにフロスや歯間ブラ
シで歯と歯の間の汚れを搔き出
してから歯ブラシをするという
事をおススメしたいと思います。
そして、今までしつかり調べて
なかつた事…反省したいと思
います。

新定番



すると、米国歯周病学会誌で
「フロスは歯磨きの前に使うこと
が最も効果的に歯垢を除去する
理想的な順序である」という研
究結果が報告されているという研
究結果を見つけました。実験では、
学生25人を対象に、
①歯ブラシ→フロス
②フロス→歯ブラシ
のそれぞれの順番で口腔内を清
掃を行う場合、どちらのほうが清

(歯科衛生士
小柳かおり)



ハロアルフレンド!!

VOL.16

全国のハロアルボランティアチームの医院紹介

兵庫県 菅原 正之先生からのお便り

せきぐち歯科の患者の皆様、ハロアル新聞の読者の皆様こんにちは。初めまして。私は兵庫県尼崎市で『菅原歯科クリニック』を開設しております、ハロアル兵庫県支部の菅原正之です。

尼崎市というと栃木県の皆様にはあまりなじみが無いかも知れませんが、大阪市と甲子園球場のある西宮市に挟まれた地区で一応政令指定都市です。数年前のJR福知山線の列車脱線事故や山口組と神戸山口組の抗争などで時々名前が出て参ります。あまりいい話題は聞きませんが、人情が厚く気さくな生粋の関西人ばかりで気候も交通の便もよく、住むには最適のところです。有名人もありいませんが、吉本のダウンタウンの出身地です。

十数年前初めてハロアル現地活動に参加させていただき、同じく初参加の新潟の羽尾先生と一緒になり、励ます。ここ数年百名を超える参加者数となり、多くの高校生や中学生から元気や感動をもらっています。私たちはただ参加して、自分や班の安全や活動のことだけを考えればいいのですが、この大所帯全体の準備や活動の成績を取りまとめなければならない、関口団長はじめせきぐち歯科のスタッフの皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

地元歯科医師会でも、市民のための啓発活動や無料歯科健診などを行つたりはしていましたが、日々の歯科診療だけを続ける自分に疑問を抱き、脱力感だけが強く直すことができ、参加者皆様の純粋な真心に触発され直すことがあります。実は私自身が一番救われている病院の中、林春二先生のお言葉から自分というものを見つめることができ、参加者皆様の純粋な真心に触発され直すことがあります。実は私自身が一番救われている病院の中、林春二先生のお言葉から自分とい

菅原歯科クリニック

〒661-0012

兵庫県尼崎市南塚口町8丁目46-10

TEL: 06-6428-7556



2017年歯科医師の見学と共に参加♪

菅原-真先生

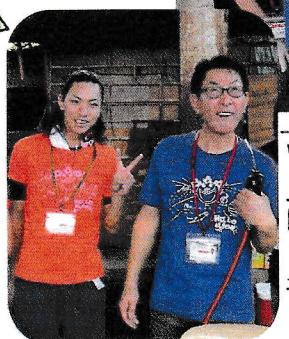


病院外観

◀ 活動中!
痛い所をチェック中。



菅原先生の
変顔集
楽しい先生



豆知識

大矢隼人ありながら
活動中の屋台骨を
支えてくれる、本当に
尊敬できる先生!!
スマートモードコテコテ
の関西人パワーは
いつもみんなを下さ
にしてくれます!!
by 関西人

の兵庫県支部ということで、私の診療所にも大勢の方から支援物資を届けていただきており、責任の重大性を感じています。この活動を支えているのは皆様のご理解とご支援のおかげだということを痛感しております。これからも微力ながら活動を続けていきますのでよろしくお願い申し上げます。

い～歯の学校

「定期検診のススメ」

現在、歯科検診は1歳半、1歳児、学校に通うお子さんが受診義務の対象です。また40歳から70歳まで10年に1度、歯周病の検診を行っている自治体もありますが、これは義務ではありません。しかし今回政府は、この歯科検診を「**国民皆歯科検診**」と銘打つてすべての国民が歯科検診を受けることの義務化へ向けて検討されています。

最近の報告では、世界一むし歯の少ない国スウェーデンで定期検診受診率80%以上、アメリカでも70%と高い受診率なのに対して日本は10%未満ととても低く、定期検診よりも治療目的で受診する方がほとんどです。アメリカでは歯科の治療費が高いため、歯が悪くなる前に予防しようとする人が多い為と言われており、スウェーデンなどの寒い地方では、冬の間は各家庭で作られた硬い保存食を食べなければならず、歯が悪くなることは生命の危機に直結していることもあります。昔から歯を大切にする習慣が根付いているそうです。

また定期検診の目的は、「歯」だけではありません。その周りの歯周組織が病気(いわゆる歯周病です)にならないかも重要です。この歯周病が誤嚥性

肺炎や糖尿病、心臓病、脳梗塞といった他の病気や早産などにつながる可能性があることも指摘されています。軽度の歯周病は気付きにくく、「歯肉がブヨブヨする」「歯がぐらつく」「口臭が気になる」等の症状があつてから受診される方も多いいらっしゃいます。

当院に通院されている皆様の多くは、定期検診を受診されておりますが、お口の健康が全身の健康に繋がっていることを今一度ご理解いただき、いつまでも美味しく食事が出来て、楽しい会話ができるよう、私達にお手伝いさせて下さい。

キレイに磨けて
います!!

小さい頃からの
歯科検診で、お口の
トラブルを予防
しましょう!!!



(歯科衛生士 黒川 淳子)

※**国民皆歯科検診**・・・政府が「骨太の方針」として2025年を目標に検討している政府案。内容・詳細については現在の所未定。

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

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



ボランティア インフォメーション



歯あとふるストーリー ❤

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。



愛媛県
古敷様

遠い四国から
ハラシヤタオル



ボランティアのかたち

せきぐち歯科では“着てボランティア”“食べるボランティア”“買うボランティア”など、色々な皆さんのご協力もあり、様々なボランティア活動を行っています。

「ボランティアに興味はあるけど…」と
思って、あなた!!!
ニから一歩踏み出してください!
ませんか!?



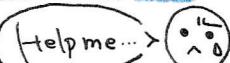
HELP

ハロアルTシャツ 値下げしました

毎年新しいデザインに変わることで...
その年に沿って売れる色・サイズは様々
そこで一枚1500円に値下げしました!
目指せ完売!



ご協力宜しく
お願ひします!



などの物資を送って下さいました!!
中には、お手紙と共に「輸送費の足しにして
下さい」と募金まで本当にありがとうございます♥



患者S様手作り

キャラマグネット

¥300-

子供達に大人気の鬼滅柄マグネットです!
学校からのお便りも、このマグネットなら自ら
冷蔵庫に貼ってくれるかも!?

ハロアルマーケット 売り上げ報告!!



大人気だったハロアル
マーケットも、皆様のおかげ
で無事終えることができ
ました!!!

販売された品物の数 921個!

募金総額 ↓ ありがとうございます
¥94,873-

超高齢社会に向けて「お悩み相談室」

質問

「20代男性。グループホームに勤務して1か月になる新人介護士です。元々□数が少ない私は、先輩のスタッフに『もつとお年寄りとコミュニケーションをとりなさい!』とよく言われます。それから意識して話しをするようになります。何か認知症の方と会話する「うみたいなものがあれば教えて下さい。」

答え
回想に耳を傾ける」とをお勧めします。人は一人ひとり、自分の物語をもっています。認知症の人であっても同じです。そこで、私は一緒にお茶を飲んでくつろいでいる時など、その人らしさがいっぱい詰まつた過去の物語を聞く時間を意識していつもようにしています。特に認知症のお年寄りは、最近のことはすぐ忘れても、遠い昔のこととは比較的よく覚えていています。昔話をすると、不安や焦燥感が軽くなり、自信を取り戻し、いきいきとした表情になることもあります。昔話を聞くことで、過去の話を聞くときには、その人がもっと輝いていた頃に焦点を合わせると、自尊心を高め

る」とができます。しかし中には、自分に輝いていた過去はないと思っている人もいるのです。そんなときには、苦労話などに耳を傾け、「よく頑張りましたねえ。」と受け止めてあげています。介護者はどのような場面でも共感する」とが大切なのです。過去を回想するときに気をつかうことは、「今なら」「うなのにはね」と話題を現代へと無理に引きぱつてたり、「でも私はこう思う」と意見を差しはさんだりしない」とです。

なお、お年寄りの回想を助けるには、子供の頃や若い頃の写真、思い出の品などが役に立つのであれば活用するのもよいでしょう。

院長手記 「選挙の重み」

この手記がお手元に届くころはもうすっかり梅雨も明け、うだるような熱帯夜が続いているだろう。そして7月10日には第26回参院選挙が行われ新しい日本の未来の片翼が決まっている。さて、どのような結果になつてあるか。報道では今回の焦点は「物価高」「安保」「改憲」だがそですが、私はいつも国政選挙が行われるたびに思いうことがある。

選挙の争点というものはその時代によつて当然変化をする。ましてや今コロナ禍の中、景気の低迷、物価やガソリン価格の高騰、さらにウクライナへのロシアによる武力侵攻、中国による連日の領空侵犯、北朝鮮による核や弾道ミサイル実験を見れば各政党がそれらを訴えるのも理解する。

しかし、日に日に、年々、どの政党も、どの候補者も北朝鮮による拉致問題を真剣に訴える者を見た事がない。40年以上拉致というテロ行為にてくることがあります。また、介護者は昔話を聞くことで、お年寄りも次第に落ち着いてくることがあります。確かに上記の焦点は正しいがこの40年のだろうか。確かに上記の焦点は正しいがこの40年の中に何人の総理大臣が変わりその度彼らは「拉致は日本にとつて一番の問題」と言つていたではないか。

某新聞に不定期で掲載される横田めぐみさんの母早紀江さんが寄稿する「めぐみへの手紙」がある。そこにはそんな口先だけの政治に対してもどんなに時間が経つてもこの手で我が子を抱きしめることがあります。そこにはそんなことを信じ、諦めず祈りを捧げ活動する切実なる人々が綴られている。

(栃木県認知症
介護指導者
庄司康善)



h5v3v8@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。

“大好きだつたシチューをもう一度食べさせてあげたい”
お父さんお母さんが身代わりになつても
いい”

時には街頭に立ち、時には地方で講演され、そして米国の大統領にまで懇願する被害者の家族に同じ日本人の悲しみとして感じながら「私に1票を」と立候補している政治家がこの国にいるのだろうか。先月6月5日は横田めぐみさんのお父様のご命日でありお亡くなりになつて2年が経過した。

その手記には晩年思うように言葉が出なくなつたお父様がそれでも「最後に必ず正義をかなえる」と繰り返しおつしやつていたことが書かれていた。

私のような気持ちで国政選挙を考える人はごく少数かもしれない。しかし、私はこの拉致問題を知つてから数十年、個人一人の思いだけでは変えることができない大きく深い人権問題に対しこの国が40年以上とつてきた対応に無責任を超え恐怖さえ感じてきた。

このような国家間にまたぐ問題は国民がどんなに声を上げても結局は政治が本気になつて取り組んでもらわなければ絶対に解決しない問題の最たる例の一つだからだ。

それは有権者側にも問題はあるがやはり政治の声が大多数の国民の生活に直結していないからだろう。もしくはそれを実感でききない仕組になつているのかどうかはわからないが、選挙の間近の時にだけ地元に現れお祭りや何かのイベントに顔を出し、具體性の無い「取り組む」「最善を尽くす」を大声で選挙力一で連呼するだけでは若者たちが投票所に行こうという気になれないだろう。

なつたのかと感慨深いものもあるが、新聞もろくに読まない我が子が投じる1票がこれから日本の未来につながると思うといささか不安だ。

私は選挙権を息子に見せながら「一緒に選挙に行くんだぞ」と奢（たし）めた。すると息子は「誰に入れればいいの?」と尋ねた。そりやそうだろう。私の18歳の頃を考えても普通（多少の語弊は容赦）の高校生が日々の生活の中で政治に、もつと言えば政治家に興味を持つわけがない。

ウクライナ募金について

戦争は人間の最も愚かな行為だ。
私たちの幸せな日々の裏に今も尚故郷を追われ、命の危険にさらされている人たちがいる。

私ができる事、あなたにできる事・・・。平和を祈り、
そして勇気をもって行動しましょう。

あなたの募金がきっと彼らの支えになります。



ウクライナへの募金は、8月末
をもって受付を終了とさせて
頂きます。
総額寄付金は後日新聞
にて発表させて頂きます。

受け、立候補者は聞こえの良い公約を叫び人気取りのような発言よりも今の若者たちの本当の不安や疑問を聞き上げる機会はどうだろうか。

高校生の授業のなかで「公民」や「政治」というものがあるが、教科書だけでは学べない、また教えきれない今の政治の本当の姿をもつと身近に感じる学びもまた必要だと思うのは私だけだろうか。

しかし・・・新聞を読みながらふと息子の1票にこの国の未来を憂慮し、隣にいる彼の携帯を覗くと、そこに映るのはYoutuibeのおもしろ動画ばかり。・・・はあ、何とも困ったものである。