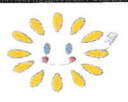




いお=だきありがとうございます♡



スタッフ一同皆様ののおかげで実りある1年となりました♡



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。風は冷たく枯葉を散らし枝だけになっていく木立の景色は冬が始ったと感じさせます。寒さ対策をしつかり行い冬を乗り切りましょう。

今年も残すところひと月足らずとなりました。みなさんにとってどんな一年でしたでしょうか。いまだ続くコロナ禍、ロシアによるウクライナ侵攻による日常生活に及んだ影響で、未来よりも今を生きる事が最優先になっていくことでしよう。一日も早く世界中が安心して明るい未来を想い描ける日常が訪れることを強く願います。

みなさんには今年も、ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動に沢山の募金や支援物資を届けて頂きまして、本当にありがとうございます。コロナ禍により延期していた現地活動も、来年には調査活動を経て安全だと判断できれば本格活動を行う目途がたち、その準備を進めています。引き続きのご協力を宜しくお願いいたします。

全身の健康を保つうえで、歯の健康を切り離すことはできません。毎日行うハミガキが虫歯・歯周病の予防となり、一生自分の歯で食事が出来る喜びをもたらしてくれるでしょう。当院おススメの「プロスペックコンパクトスリム」でハミガキを行い、定期的な歯科検診も併せて、大好きな食べ物も、それほどでもない物でもなんでも食べられる機能を損なわないよう努めましょう。今年も無事に終えられますように。

(歯科コンシェルジュ 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致します。

なみろく、フィリピン情報局

「ターシャ」

ターシャは、ボホール島を中心に生息するフィリピンメガネザルです。そして世界最小のメガネザル、世界最小の原始猿としても知られています。

体重は100g程度で、体長はたつた10cm程しかありません。大人のオスでも体重120g、体長14cm程にしか成長しないそうです。ターシャは、クリクリの大きな目が特徴です。夜でも周りがよく見えるように発達しており、顔の3分の1程を占めています。また、こんなに小さな身体でなんと3メートルもジャンプすることが出来るそうです。手のひらサイズの身体でかわいらしくピョンピョンと跳ね回る姿は、まさに森の妖精のようにも見えますね。

そんなかわいらしいターシャですが、実はとてもとても繊細な性格の動物です。ストレスを抱えやすく、最悪の場合自殺してしまうのです。仲間と離れ離れになったり、人間のちよつと

したスキンシップが原因で、自ら頭をぶつけて死んでしまったという悲しい例があります。さらに、性格だけではなく身体作りもとても繊細で骨や皮膚が非常に柔らかいため、間違えて木にぶつかっただけで死んでしまうこともあるそうです。

ターシャは「ターシャ保護区(ボホール島)」内で見ることが出来ます。ただし、保護区内であっても直接ターシャに触ることは禁止されていますが、スタッフの誘導のもとターシャの写真を撮ることが出来ます。

ターシャは夜行性なので、日中は寝ているか、ぼーっとした表情をしているところを見られるでしょう。

「ターシャ」  
おめめ♡ 指♡  
かちい...♡♡♡



(受付 山口 来海)





# おしらせ

## 診療時間変更のお知らせ

院長関口は学位取得のため現在日本大学歯学部大学院に在籍しております。

現在4回生となり卒業に向け、研究、学位論文などの作成に励んでおります。

スタッフにおきましても知識、技術の向上の為、日々努力をしておりますが、日々進歩する医療技術の中、今後全国で開催される各セミナーや学会に今まで以上に参加をし、皆さまのお口の健康のために更なる研鑽を積んでいきたいと思っております。

そこで皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、2022年12月より以下の通り、診療時間を変更させていただきます。

## 定期予防通院の皆さまへ

現在、生活必需品をはじめあらゆる品物が高騰しております。

我々医療の分野におきましても、感染予防のグローブ、マスクをはじめ、ほぼすべての材料費が値上げをしております。

そのため皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、2022年12月より定期予防処置の費用を税込み¥2,200円とさせていただきます。

## ※～診療時間変更のお知らせ～※

**休診日** 水曜日、祝日、第1,3日曜日

**診療時間** 9:00～13:00(最終受付12:00) 14:30～19:00(最終受付18:00)



## 「歯の神経がないのに痛い!?!」

歯の神経を抜く処置をしたにも関わらず、痛みがでることがあります。歯の神経(歯髄)は歯の中心部にある組織で、血管、神経線維、リンパ管などで構成されています。歯髄には、歯に加わる刺激を感じる感覚機能のほかに、歯へ栄養の供給や、象牙質の形成、歯が何らかの損傷を受けた際に防御しようとする機能などがあります。

神経を抜く処置をした後に出る痛みの原因として考えられるものが

### ■治療の刺激による一時的なもの

歯の神経は歯の中だけではなく、歯の周りの組織にも通っています。神経を抜く治療は、器具で歯の中に走行している神経を引きちぎるようにして取り除くため、その引きちぎった断面が治るまで痛みを感じることがあります。

### ■歯の根の周りに波及した炎症によるもの

歯の根の周りに波及した炎症で痛みを感じることがあり、状態が落ち着くまで時間を要することがあります。また、治療前に症状が無くても、治療の刺激で一時的に歯の根の周りに炎症が波及することもあります。

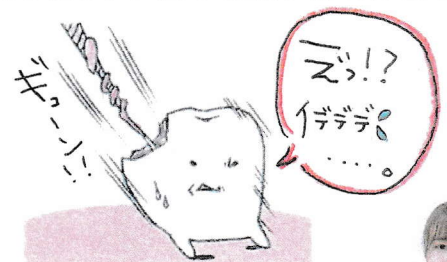
時局的に歯の根の周りに炎症が波及することもあります。根管治療を繰り返すことで症状が治まることが多いようです。

### ■他の部分の不具合によるもの

他のことが原因で起こっている違和感や痛みが、神経を抜いたことによって起きた痛みだと感じることもあります。この場合、クリーニングや噛み合わせの調整、他の歯の治療など適切な治療を受けることで改善されることがあります。

神経を抜く処置は、処置後も、痛みや違和感が続くことはしばしばあります。不安なことがあればご相談下さい。

神経を  
抜かれた  
歯の痛み...?!



(歯科衛生士 北島 紗希)





# 超高齢社会に向けて

## 「高齢者と冷え」

冷え性で辛い思いをしている高齢者は65歳以上では全体の60%、75歳以上では80%に達すると言われています。私は49歳ですが、実は冷え性であり、冬場になると手足が冷たくなり、振るえ等の症状があります。

人はどうしても加齢に伴って血液の循環や新陳代謝、脂肪燃焼などの機能が低下していきますから、体が冷え易くなるのは致し方のないことでしょう。しかし、諦めずに冷え性対策をしっかり行えば関節の痛みや手足のしびれ、腰の痛みや脱力感など主に冷えから来る症状の進行を抑えることができるのです。ちよつとした努力で快適な日々を過ごせるようになるかと思えます。冷えの解消には体を適度に動かすのが大切なことですから散歩をしたり、高齢者でも無理なくできるストレッチ体操などを行うことをお勧めします。

また、高齢者は高血圧や動脈硬化、糖尿病や腎障害などの持病を持っている場合がありますが、ここに冷え性が重なると病気の症状が重くなる場合があります。さらに、高齢者は体温も下がり易く体温を保つ働きも低下するので寒さに鈍くなり、寒さに気付かず体が冷えきって低体温症になり命の危険に至ることがあります。ですから、急激な体の冷えとそれに伴う症状には特に注意する必

## 「お悩み相談室」

要があります。部屋がとても寒いとか高齢者の顔色が悪く動きが緩慢で、話し方が変だなどに周りの人が気付いた場合は低体温症を疑い、救急車を呼ぶなど迅速な処置をする必要があります。そして保温性の高い衣類、部屋の温度などに気を付けて冷え性を予防することが高齢者の人が安心して暮らせるように配慮しましょう。

このように、高齢者の五感には加齢とともに全体的に衰えていきますから暑さにも寒さにも鈍感になってしまふ場合があります。ですから、独り暮らしの高齢者がその意味では最も危険な環境に置かれているとも言っても言い過ぎではないと思います。孤独死という言葉がしばしば聞かれますが、孤独死には高齢者が多いこともご存知だと思えます。その中には冷え性が悪化して、低体温になり死に至るケースが無いとは言いきりません。核家族化の現代社会では、周りの人たちの高齢者への暖かい気配りが欠かせないと考えます。



(栃木県認知症  
介護指導者  
庄司康善)

[h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp](mailto: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

12月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
					〇/〇	〇/休	勉
表示の見方	4	5	6	7	8	9	10
〇…診療	休	〇/〇	〇/〇	休	〇/〇	〇/〇	〇/〇
休…休診							
往…往診	11	12	13	14	15	16	17
講…講演	〇/1	〇/〇	休	休	〇/〇	〇/〇	〇/〇
学…学会	18	19	20	21	22	23	24
勉…勉強会	休	〇/〇	〇/〇	休	〇/〇	〇/〇	〇/〇
〇/1…	25	26	27	28	29	30	31
午前のみ	〇/1	〇/〇	〇/〇	休	休	休	休
<診療時間>			午前 9:00 ~ 13:00 午後 14:30 ~ 19:00 日曜のみ 13:00 まで			<往診日>火曜午後 <休診日>水曜日・祝祭日	

### ~12月休診のお知らせ~

12月2日(金)  
勉強会準備のため休診

12月3日(土)  
勉強会のため休診

**年末年始**  
12月28日(水) ~ 1月4日(水)  
休診させていただきます。



## 禁煙への近道

### 「ご挨拶」

先日、ある患者さんがこんなことをおっしゃいました。「禁煙の話が気になっていつもつい読むんだけど、その度になんだかおつかないこととか悪いこととかがたくさん書いてあって、仕方ないからタバコは辞めたんだよー。」その男性、Hさんは禁煙外来や禁煙補助品に頼ることなく自然にタバコを手放したそうです。私の名札を見て笑いながらからかうように話して下さったのですが、とても嬉しかったです。

私事ではありますが、この度退職する運びとなりました。長い間禁煙についてお話してきましたが、Hさんのように心に留めて下さる方がいる一方で、禁煙に苦労されていて私の文章を不快に感じていた方も中にはいらっしゃると思います。

それでもやはりこのせきぐち歯科のスタッフとしてタバコにストップを訴えない訳にはいきません。タバコに含まれる「コチン」は血管を収縮させ血流を滞らせ、歯周病の重症化の大きな要因であるだけでなく、がんや心筋梗塞など全身疾患とも深い関わりがあります。一生自分の歯で「を目標に皆さんの健康をお手伝いさせて頂いている私たちはやはり禁煙をおすすめします。これまで読んで下さり、時にはご感想を話して下さい、ありがとうございます。大変お世話になりました。

(歯科助手

大森 ちひろ)



## い～歯の学校



### 「口呼吸の影響」

「口呼吸」をご存知ですか？呼吸は鼻と口で行いますが、基本的には鼻で行うのが良いとされています。その理由はいくつかありますが、例えば

**\* 吸い込む空気の温度と体温の差が大きいと肺に負担がかかる。鼻で呼吸する場合、空気は鼻道を通る間に体温で温められて肺に届くので、口で呼吸するよりも肺の負担が軽い**

**\* 口で呼吸すると空気中に漂うゴミを直接吸ってしまいが、鼻で呼吸するとゴミを鼻毛で受け止める事ができる**

などといったメリットがあります。

では逆に、口で呼吸するデメリットについてはどうでしょう。実は口で呼吸することは、口腔内にとても大きな影響を与えるのです。

#### ①口の発育に影響する

顎の骨や歯は、舌が内側から押す力や唇・頬が外側から抑える力の影響を常に受けているのですが、口呼吸で常に口を開けていると、その力が加わるべき場所に正しく加わらないため、成長に影響します。

例》口をポカンと開けていると唇の筋肉が緩む⇒前歯を内側に抑える力が弱くなる⇒前歯が外側に傾く⇒上顎前突、上下顎前突、オープンバイト(前歯が噛まず奥歯だけ噛んでいる)になることがある

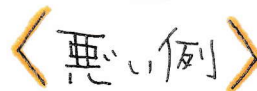
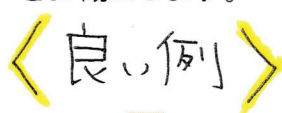
#### ②口の中が乾燥してしまう

常に口呼吸をしていると、常に口腔内の水分が外に出てしまうため、乾燥しやすくなります。口腔内の乾燥は、菌が増殖するため、歯肉の炎症など様々な問題を引き起こす原因になります。

これらの理由から、お口にとって口呼吸は百害あって一利なしとも言えます。特に骨格に与える影響は非常に大きいです。

口呼吸をしてしまう原因にはいくつかあり「習慣」「歯並びが悪く、唇を閉じる事ができない」「アデノイド(咽頭の扁桃が肥大して鼻の気道を塞ぐ)や鼻炎などによって鼻呼吸が難しい」といったものが主です。

口呼吸だと感じるようであれば、その問題の改善をお勧めします。



(歯科衛生士 黒川 淳子)





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	ブルーポピイ	完治、感謝感謝
(医)弘徳会	ひたすら日々感謝です	和多志	7957 & 8767	えりちゃん大好き!	トニーズC224	トニーズ224	那須拓陽高校陸上部



## ボランティア インフォメーション



### 歯とふるストーリー♡

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。

今日は、たくさんの方から物資が届きました♡  
ありがとうございます☆



鳥山社会福祉協議会  
鳥山高校



黒磯小学校

9月に講演に伺った際にも、たくさんの物資を頂きましたが、今回も歯ブラシをたくさん集めて下さりました☆

鳥山から段ボールにたくさんの物資を詰めて届けて下さったのは鳥山社会福祉の方々と鳥山高校の皆さん!!!  
遠い所、たくさんの物資をありがとうございました♡

「ハブラシ1本が命を救う」私達の合言葉です!



患者さん K・N様

Kさんは、11月末に初めて来院された患者さんです!  
当院の患者さんから、ハロアル

宮城県 斎藤様

定期的に物資を送って下さる斎藤さん。  
今回も新品のTシャツ、タオル、ハブラシなどを頂きました☆



新聞を「読んでみて!!」と渡されたそう。  
新聞をすすめて下さった患者さんが、「Kさんから託されたよ!!」という、Kさんの初めての来院日より前に物資を持って来てくれました☆

栃木市 杉岡様

今回初めて物資を送って下さった杉岡さん。  
たくさんの歯ブラシとノートを頂きました。  
こんなにたくさんの歯ブラシを集めるのも大変だと思います。ありがとうございます☆



「継続」って本当に大変!  
愛を感じますね☆

2019 ボランティア活動に	生姜大好き人間	感謝の心:Ka	感謝の心:Fu	2019 ボランティア活動にII	2019 ボランティア活動にIII
君島さん今までありがとうございます	ガスの極みメガネ	高校生頑張れ	(株)ダイコー建設	Real Outlet	貸別荘 丸山
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



# 有美子の健康 歯いっ!どーぞ!

## 「年越しそば」

昔は13日を「正月事始め」とし、1年の汚れを落とす「すす払い」や、門松などに用いる松を準備したことから、これが現代の大掃除へと変わってきたそうです。当院も今月28日にスタッフで大掃除をし、今年の「仕事納め」となります。大掃除をしたあとの清々しさは何とも言えないですよ。自宅も同様で、ここ数年我が家は年末ギリギリまで家族総出で大掃除。そして「年越しそば」を頂くというルーティンになっていきます。大晦日の夜、全てから解放されたような気持ちで食べるおそばは格別です。細く長く生きられるようにとの願い込めたという説で知られています。そのほか、東日本では鮭、西日本では鰯(ぶり)を「年取り魚」として食べる地域もあるそうです。

さて「そば」ですが、健康やダイエットに効果的な食品というところをご存知ですか?蕎麦は、ルチンやビタミンB群、ミネラルを豊富に含んでいます。ルチンはポリフェノールの一種で、血液の流れを良くし、血圧を下げる効果があります。抗酸化作用もあるので、老化を防ぎ認知症の予防も期待されています。(穀物の中でルチンを含むのは蕎麦だけ!)そして、白米と比較するとカロリーが低く、タンパク質を豊富に含んでいます。炭水化物の量も少ないことからダイエットにも向いている食材とも言えます。そば屋では「そば湯」を提供してくれまね。そば湯には、茹でる際に流出した沢山の栄養素が含まれているので、是非飲むことをお勧めします。

皆さん「そば」は冷や温どっち派!?



(歯科助手 渡邊 有美子)



## 「歯に良いおやつ?悪いおやつ?」

「おやつ」と言えば、だいたい10時や15時など食事と食事の合間がおやつの時間。年齢の小さなお子さんは、1回の食事で十分な量を食べることができないので、それを補うために「おやつ」があります。大人になっても、小腹がすいたときやお茶の時間のお供には、「おやつ」は欠かせません。

まず、「歯に良いおやつ」とは...

よく噛んで食べる物、リンゴやいちご、煮干しやすめ、ジャーキー等、長い時間口の中に留まらないもので、その他アイスクリームやヨーグルトなどです。そして虫歯菌が虫歯のもととなる酸を作れない食べ物、その季節のお野菜やナッツ、チーズなどです。

そして「歯に悪いおやつ」とは...

お口の中に長く留まる食べ物、時間をかけて味を楽しむような食べ物です。棒つきキャンディー、歯につく粘着性の強いキャラメルなどです。そして、虫歯菌が酸を作りやすい食べ物、砂糖入りのお菓子、イオン飲料、ジュース、乳酸飲料などの飲み物です。これらを頻りに飲んだり食べたりしていると虫歯になりやすくなります。

虫歯にさせないためには、甘いおやつを食べたなら、無糖の飲み物にする、また糖分の少ない食べ物にならジュースを飲むなど、食べ合わせを工夫しておやつを楽しむのも良いでしょう。そして一番肝心なこととは食べたらしつかり歯を磨くことです。



(歯科衛生士 菊地 久美子)





## 子育て歯っぴースマイル☆

### 「上唇小帯付着異常」

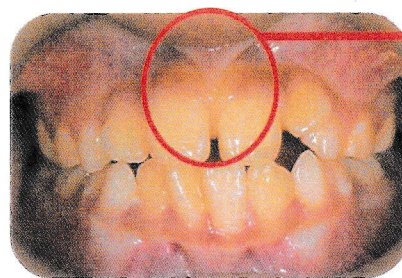
上唇の裏側にある中央から歯茎に伸びるスジを、「上唇小帯」といいます。この上唇小帯は 成長と共に徐々に形・大きさ・位置が変化していきます。乳幼児期、特に2歳くらいまでは上唇小帯が太く、上の前歯の間に割って入るように発達している場合が多くみられます。しかし、成長するにつれて上顎が発育し、歯槽骨が高くなる為、上唇小帯の位置が徐々に低くなり、幅も狭くなっていきます。

上の前歯が永久歯に生え変わっても歯と歯の間に小帯が入り込んでいるような場合を、上唇小帯の付着異常といい、それによって、前歯の歯の間が閉じることができずに離れた状態のことを「正中離開」(せいちゅうりかい)といいます。

私の娘がまさにその状態で、隣の歯が窮屈そうに生えています。そこで先月、レーザー治療による上唇小帯の切除をしました。歯科で使うレーザーには、炭酸ガスレーザー・ヤグレーザー・半

導体レーザーがあり、当院では炭酸ガスレーザーを使用しています。炭酸ガスレーザーは、痛みをとる・傷や炎症を早く治す・免疫機能を高めるという特徴があります。麻酔が少量で済み、止血効果もあります。術後の疼痛も少なく、一週間程で綺麗に治りました。

上唇小帯を観察するには、仕上げ磨きの時が一番見やすいでしょう。何か気になる事があったらいつでもご相談ください。



上唇小帯が太いままだと前歯にスキ間ができてしまう

(歯科衛生士 藤田 友希子)



### 「お風呂で

### 歯磨きの効果」

早いもので今年も残り一ヶ月となりました。ほんの少し前まで、毎日暑い、暑いと言っていたのにすっかり寒い冬です。秋はあったような、無いような？とにかく1年が早く感じますね。寒くなったこの時期には、温かいものに癒されます。特に、1日の終わりにゆつくりと温かいお風呂につかると、「あー、今日も一日終わったなあ...。」とホッとします。

温かい湯船に入って体が温まると、血管が広がり、沢山の血液が体内を巡る事で、新陳代謝が活発になったり、副交感神経が活発になるのです。「副交感神経」は「交感神経」の対となる言葉で、身体の修復・休息・リラックスにかかわります。この時にひとつお勧めしたいのが「湯船で歯磨き」です！

この副交感神経が活発になっているときに歯磨きで口の中を刺激すると、サラサラの唾液が分泌されることがわかっています。唾液は天然の抗菌薬といわれるほど、ありがたい存在なのです。ですがお風呂で歯を磨く事で分泌されるこの質の良い唾液が、口臭の原因となる細菌の



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



発生を防いでくれるのです。そして磨くときは、歯の一本一本を意識しながら丁寧に歯を磨いてください。漠然とみがくのではなく、「一本一本」をしつかり意識して磨いていくのです。「今この瞬間」の自分の体験に注意を向けて1つのことに集中することで、否定的な感情や物事にとらわれることがなくなり、心をしなやかで豊かに保つことができるというストレス解消法の一つとして有効と言われています。そしてもちろん、歯の一本一本を丁寧に磨くことによって歯がキレイになることも大きな効果です。明日も元気に頑張るために、お風呂で歯磨きお勧めです。



(歯科衛生士

小柳 かおり)





## 院長手記

## 「感謝を込めて」

今年最後の手記となった。  
毎年のことながら年を重ねるにつれ月日の速さを身に染みて感じる。

皆さんにとつて、2022年はどのような年だったろうか。良いこと、悪いこと、楽しいこと、悲しいこと、様々な一年を過ごされただろう。

しかし今年の最も大きな出来事と言えばやはりロシアによるウクライナへの武力侵攻だろう。2月末、世界中に恐怖を与え、今尚、終息の糸口さえもみつからない戦争はウクライナの人々の大切な命だけではなく、その余波は世界中に拡散している。

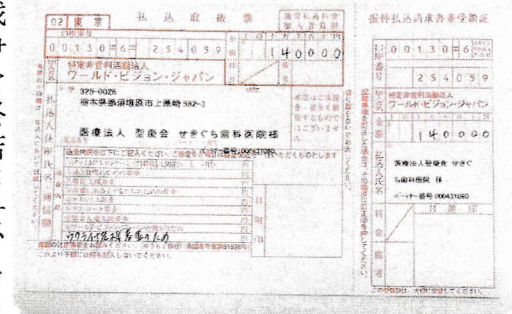
戦争は人類の最も愚かな行為だ。確かに自分たちの領土や主張、文化や価値観を守るために命を賭す行為を正当化する考えも理解できる。しかし、争いは決して平和を生むことはない。

たとえ一時的に武力によって事が解決したとしても、戦争は次の憎しみや遺恨を生む「新たな芽」に過ぎない。テレビの画面からは恐怖に怯え、愛する人と離れ離れになり、そして永遠の別れを告げる姿を見て何故各国の指導者たちは未だこのような愚かな行為を支持し、続けていくのだろうか。何百年と受け継がれてきた素晴らしい街並み、豊かな土壌、歴史ある文化が一瞬にして破壊され、そして何物よりも尊い命が奪われる行為は断じて容認できない。  
当院でも約8か月間にわたり支援募金を

行い沢山の方々が思いを寄せて下さり、先月その善意14万円を国際NGOワールドビジョンに寄付させて頂いた。

ワールド・ビジョン・ジャパン

¥140,000-



ウクライナ危機募金のため

一刻も早く戦争を終結させ、ウクライナだけではなくロシアの人々に対しても平和が訪れることを心から祈ろう。

また、今年は新型コロナウイルスがまん延して2年が経過した。発症当時、未知なる脅威に世界中が怯えたが、現在は様々な規制が緩和され人類はこのウイルスと共に生きることを選択をした。

そんな中、私も約2年8か月ぶりにハロアル・フィリピン医療ボランティアを再開するべくマニラを訪れることができた。空港に降り立ち、現地の友人らと再会したとき、私にとつてどれほどこの活動が大切であつたかを実感した。

そしてスラムを訪れ住民たちに活動の再開を懇願された時、コロナだけではなく戦争をはじめあらゆる「痛み」はこのように社会的弱者である貧困層の人々を更に苦し

める現実を見ると、自分に残された人生をどのように生きるかを真剣に考えさせた。以前、私はこんな質問を受けたことがある。

「先生の活動への原動力は何ですか？」  
原動力：あまり深く考えたことはないが：しかし一言で言うならばやはり「感謝」だろう。

フィリピンのスラムで治療を始めてから18年目を迎える。今までに数千人の治療と一万人を超える住民の皆さんに物資の支援をさせて頂いた。その中で言葉も文化も違う突然日本からやって来た私たちに、住民たちはいつも温かく迎えてくれ、日本では治せる歯も止む無く抜歯をせざるを得ない私たちに対し心からの笑顔と感謝の言葉をくれる。しかし、私にとつての原動力は彼らからの「感謝」だけではない。私にとつての「感謝」は皆さんだ。



いつも笑顔  
スラムの  
子供達！

ハブラシー一本が  
命を救う







スラムからの  
「ありがとう」を  
皆様に届けます

サマッポー!  
(ありがとう)



医療の現場はとても特殊だ。通常歯科  
だけではなく、内科でも外科でもどの病  
院に行っても治療費を支払う患者さん側  
に「ありがとうございます。」とお礼を  
言っていたら、医療側は「お大事にな  
さってください。」とお声をかける。  
しかし、他を見れば飲食、観光、製造  
どれをとっても「ありがとうございますま  
す。」はお金を受け取る側がお客様に対  
して発する感謝の言葉だ。つまり、私た  
ち医療はあらゆる職業の中で唯一、通常  
ではお客様にあたる患者さんに対し「あ  
りがとうございます。」を発しない仕事  
ともいえる。

皆さんが歯ブラシやタオルなどの物資  
を持つてきて下さる時、皆さんが大切な  
お金を募金して下さい、そして皆さん  
が「先生がんばってね」と励まして下さ  
る時、私は沢山の方々に「ありがとうございます。」  
と感謝をすることが出来る。  
そして皆さんに感謝をする度に自分自身  
を見つめ直し、皆さんの期待に応えられ  
る歯医者でいるか、皆さんの思いを裏切  
ることのない人間でいるかを常に自問す  
る。勿論、ボランティアにご参加願えな  
くても、当院の壁中に貼られているスラ  
ムの現状を見て頂き、彼らの幸せを少  
しも祈ってくださることもとても大切な  
感謝だ。

私にとつての原動力。それはこんな未  
熟な私に「人に感謝をする心」を学ばせ  
て下さった皆さんへの思いが、貧困の中  
歯ブラシ1本にも困窮する彼らに心から  
尽くそうと思わせるのである。

私は本当に幸せな歯医者だと思う。皆  
さんに支えられ、皆さんのおかげで素晴  
らしい仲間と共に活動をさせて頂いてい  
る。

だからこそ、これからも誠実で一生懸  
命皆さんの健康とスラムの人達の笑顔の  
ために頑張っていきたい。

来年は兎年だ。兎は争いを好まず平和  
を愛するという。戦争の終結と世界中の  
人達が安心して暮らせる年になることを  
心から願う。

皆さん今年一年本当にお世話になりま  
した。来年もスタッフ一同精進し一生懸  
命頑張りますのでどうぞよろしく願い  
いたします。

私達の手で  
スラムの人々に  
想いを届けます!



1人1人の  
温かい  
気持ちで  
胸に...



今年もたくさんの方々に物資のご協力を頂きました!



ちょっとした  
ボランティアが  
私達の活動に  
繋がります!



ハロメイト  
一丸となって♡  
←2019.2020参加  
高根沢(佐)



--	--	--	--	--	--	--	--



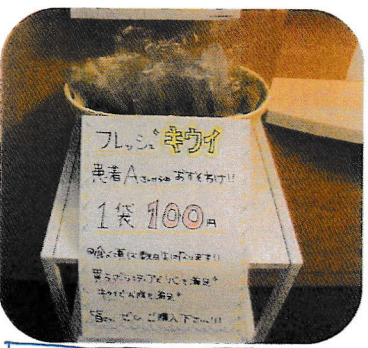
2022年も  
飛ぶぞーぜ

# 2022年

## せきぐち歯科のボランティアは・・・??



コロナ禍で「ハンドメイド」作品  
が💎大人気💎に!!!  
子供達に人気の鬼滅柄  
は、即日完売でした♡

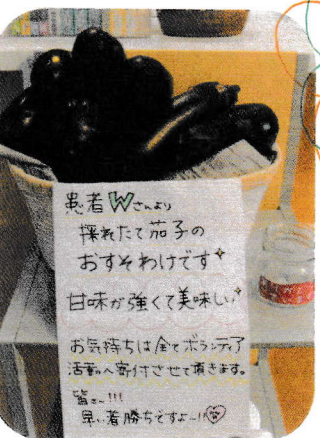


ハロアル農園コーナ!?

患者さんが持ってきて下さった  
野菜等を販売💎  
柿木ならどは... 田舎でステキ♡



ハロアルマーケット  
Iさんの倉庫に眠っていた食品  
や文房具などを格安な  
お値段で販売💎 (15日、全てのものを皆様に  
購入していただくことができ、売上げ総額は  
¥70,000-を越えました!!!)



来年も皆さんの  
ご協力よろしく  
お願い致します



--	--	--	--	--	--	--	--