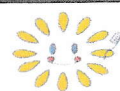




今日は、2件の協賛を頂くことができました☆
会食の増えて季節!!! 飲んで、食べての後はハミガキを怠れずにしましょうね♡



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。陽ざしの温もりに空気も緩み、東の間桜を楽しめば大地は芽吹きを促されて新緑の季節が到来します。始まりの春、うらかな春、出かけたくなる気持ちも逸ります。

新型コロナウイルス感染症に対する節目として、先月からマスクの着用が個人の判断に委ねられるようになりました。医療機関や高齢者施設などはこれまで通りですが、重症化のリスクの高い方々へより配慮を求められる事を踏まえての判断が必要ですね。花粉症の季節がらすぐにはマスクを外せない方も多くいらつしやるとは思いますが、マスクの不用な場面が増えることは嬉しく思います。

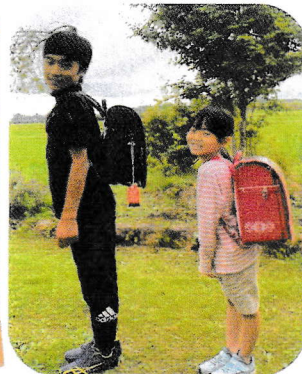
新年度が始まりました。進学や就職などで大きく環境が変わった方も、特段の変化がなかった方も季節の変わり目は体調も不安定になりがちです。暖かくなったからと油断せず、しっかりと食べて良く休み免疫力を高めて参りましょう。春は山菜を食べる好機、自然に生えるエネルギーに満ちていますよ。

美味しく食べるためにも欠かせない歯の健康。毎日のハミガキで虫歯・歯周病を防ぎましょう。ハブラシは当院のおススメ「プロスペックコンパクトスリム」をお選びください。柔らかな毛先とコシのある毛束が虫歯・歯周病の原因の一つとなる歯垢の除去に適しています。ハブラシは毎月交換して下さい。定期的な歯科検診も併せてお口の健康を保ちましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



ランドセル大作戦!!



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、インシャルなど、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。

限られている中で勉強に励んでいるスラムの子供達・・・。

そんな子供達のために、皆様が6年間使用した“思い出のランドセル”をフィリピンのスラムの子供達に届けてみませんか? ランドセルの他にも、ノートや鉛筆・消しゴムなどの文房具も集めています。

皆様の優しさで、スラムの子供達の笑顔の花を咲かせましょう!

皆様からのご協力をお待ちしております。

春は、出会いと別れの季節。
進学された皆様おめでとうございます☆

私達の活動では、皆さんが小学校で6年間使用したランドセルをフィリピンの子供達に“思い出のバトン”として繋いでいくボランティア活動を行っています!

フィリピンのスラムでは学校に行かずに親の代わりに子育てをしたり、ゴミ拾いなどの仕事をしている子供たちがたくさんいます。学校に行けたとしても、ノートや教科書・文房具の数が

| | | | | | | |
|--------------|-----------|----------|-----------------|------------|------------|--------------------|
| 那須塩原市 焼肉 牛兵衛 | シャケタン | No.1023 | やまぐち整体院 | うめぞう | ゆうすけ・みほ | 元気でいってらっしゃいNo.3418 |
| 橋本光江 | ラヴェンダーミント | チャコ | フィリピン活動報告書読みました | アートクロスフラワー | ALICE | ☆そらしど☆ 悠叶 |
| かすみ草 | 草っぱ農園 | No.12204 | 丸さん | Happines | ひたすら感謝です・H | |

パウワフル衛生士のわ・歯・歯教室

『パウダーフロー メンテナンス』

患者さんの歯のクリーニングをする時、「さっぱりして気持ちよかった」と清々し顔をしてお帰りになる方が多いです。それは私にとっても嬉しい事です。

毎日歯磨きをしていても汚れは溜まってしまいます。更に、着色汚れは歯磨きだけで落とすには限界があります。

歯垢(プラーク)1mg中に1〜2億個の細菌が含まれており、その細菌が歯の表面に付着してねばねばした物質を作ります。綺麗に見えても少し磨き残した歯垢の中にはこんなにも菌がいるのです。そのねばねばをバイオフィームといいます。ちなみにキッチンやお風呂の排水口のぬるつとしたのもバイオフィームです。強固なバイオフィームは歯磨きだけでは取り除くのは困難で、歯科医院でのクリーニングが重要になります。

当院では、定期的なクリーニングをお勧めしていますが、さらに綺麗な歯を維持するために『パウダーフローメンテナンス』を行っています。

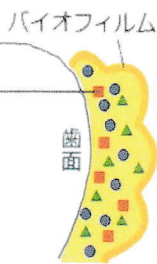
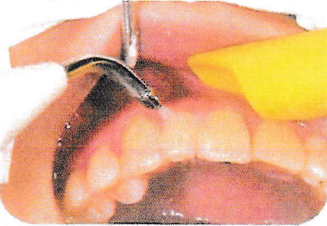
超微粒子のパウダーをジェツ

ト噴射で歯に吹き付け、歯にこびり付いた汚れを隅々まで効果的にクリーニングするメンテナンスです。歯や歯肉・詰め物等を傷付けずに優しくクリーニング出来ることも特徴であり、バイオフィームも除去できるため、歯の表面がツルツルになるので施術後はプラークや歯石・着色等の再付着が起こりにくくなり、見た目のキレイさと同時に虫歯や歯周病の予防に繋がります。

一生自分の歯で美味しいご飯を食べるため、定期的なクリーニングと、パウダーフローメンテナンスを是非お試しください。

実際の様子

パウダーはワレ
甘めの味☆



「ぬる」とは
気持ちのいいもの
ではあませんね。

(歯科衛生士
藤田 友希子)



い〜歯の学校

「歯磨きのタイミング、正解って…?」

歯磨きをするタイミングには「食後すぐにした方がよい」や「食後30分は空けた方がよい」など様々な説がありますが、実際のところはどのタイミングで歯を磨くのが良いのでしょうか。

「歯磨きは食後30分経ってから」という理由は、「食後は食べ物の酸や熱によって歯のエナメル質がやわらかくなっているため、口の中が中性に戻り歯の熱がひく『食後30分』経ってから歯を磨く方がよい」という事から、広まったとされています。では、食後すぐに歯を磨くメリットとしては、「虫歯菌の棲み家となるプラークの増殖を防ぐ」「食後、酸性に傾いた口の中を歯磨きによって中性に戻す」以上の2点があります。このことから虫歯を予防するには「食べてからすぐに磨く」が正解です。

では、「食後すぐに磨く」「食後30分経ってから磨く」では、いったいどちらが正しいのでしょうか？虫歯予防の為には「食後はできるだけすぐに歯を磨く」が正解です。お伝えしたように食事をしたあとはプラークの活動が活発化し、口の中が酸性に傾くので、早めに歯を磨くことでプラークの増殖を抑え、口の中を中性に戻

しやすくなります。その一方で、酸によって歯が溶ける「酸蝕症(さんしょくしょう)」を防ぐには食後30分以上経ってから行う歯磨きが有効となります。酸蝕症とは柑橘類や炭酸飲料など、酸性の飲食物を摂取したときに食べ物に含まれる酸によって歯のエナメル質が溶けてしまう症状です。酸性の飲食物を食べたり飲んだりすると、歯の表面のエナメル質が酸によって一時的にやわらかくなります。エナメル質がやわらかい状態のままですぐに歯を磨いてしまうとエナメル質が削れてしまうおそれがあるのです。このため、酸性の飲食物を摂ったときには、うがいをして口の中の酸度を中和するとよいでしょう。そして、そのあとは食事から30分〜1時間ほど経ったタイミングで虫歯予防のための歯磨きをするといいですね。

どちらにせよ、「食べたら磨く!!」軟らかい歯ブラシで歯の根元、歯肉を意識して丁寧に歯磨きをしましょう。

(歯科衛生士 小柳 かおり)



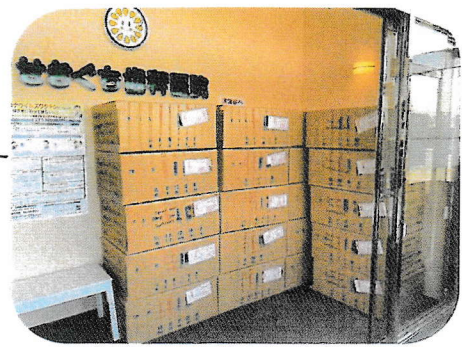
| | | | | | | |
|-----------|----------|-----------|---------|--------|-------------------|---------|
| 佐野もみの木 | 優しいハワイの風 | 豊かさの本当の意味 | 感謝・Nika | 紅秀峰 | ご無事を祈念いたしております | 仲良し三人組 |
| (有)肉のミヤザワ | らーら② | 歯磨きの大切さ | 100回噛む | 新緑町緑の家 | 非営利活動法人 (NPO) 朋遊館 | チャロとピッピ |

3/25(土) 6月の現地活動に向けて物資の梱包をしました♪

今回20箱のダンボールの中には、ハブラシ・石けん・タオルを梱包♪

ハブラシ 14,070本 石けん 1,663個 タオル 2,120枚

皆様の愛と私達の愛を詰めこんでスリピーに送ります♡



初めての
物資梱包
母国のため
に一生懸命
梱包中!



連携プレー
で沢様に
ハブラシを
束ねます!!



どうやって届く? 寄付された物資 ~皆さんの手から発送まで~

『ハブラシやタオルをたくさん寄付したけど...
現地の人に届くまでには、一体どんな仕組み
になっているんだろう?』
そんな皆さんの疑問にお答えしちゃいます!!



① 皆さんから頂いた物資は、一定期間
当院にて大切に
保管されます。

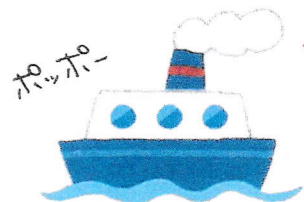


② スタッフ総出で保管されている物資を
小分け集計し専用の
ダンボールへ梱包します。



「日ばかりでまよめます」

④ 業者さんに集荷してもらい
約1ヵ月もの長い旅へと
出発します。



「ぐずぐずした次の日は
腕も足も筋力痛!



③ ダンボールへの梱包の後は
スリピーの地へ着くまでに開封
されないようガムテープで
ぐるぐる巻きにします。

有美子の健康 歯いっ！どーぞー！

「春は心に栄養を・・・」

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応する事が出来ず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気付かぬうちに、ストレスが強くなっていることもあるので注意が必要です。

心のバランスを整える為のポイントがいくつかあります。「起きている時間」「寝る時間」「食事の時間」を毎日なるべく同じ時間になるよう心掛けることです。無理はせず、自分にあつたリズムを刻みましよう。それから、休養をとることで、忙しい現代人にはこれが一番難しいのかもしれませんが、休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。

最後は、バランスのよい食事です。とくに、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実、中でも旬のものは栄養が豊富で食べると、疲労回復や緊張緩和に

良い食材を選んでみてはかがでしょうか。心身の疲労回復には「ヤマイモ」、緊張緩和には「春菊」が効果的と言われています。

当院にも今月から、新しいスタッフが加わりました！慣れるまでは、緊張やドキドキでいっぱいだと思いますが、せきぐち歯科スタッフらしく明るく元気に仕事が出来ると、スタッフ全員でフォローしながら進んでいきたいと思っています。よろしくお願いします！

ストレス社会の味方は「ヤマイモ」と「春菊」
好き嫌いはせず、何でも食べよう!!!



(歯科助手 渡邊有美子)



「口腔内バイオフィルムを撃破せよ!」

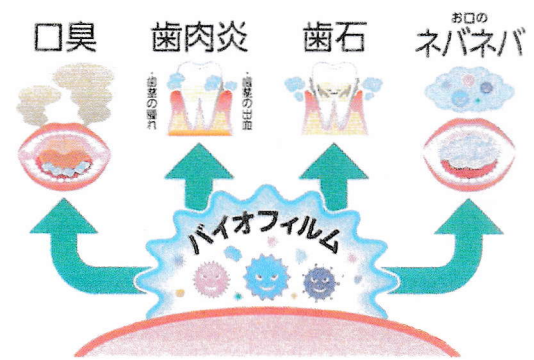
皆さんは、「バイオフィルム」という言葉を聞いたことがありますか? 「バイオフィルム」は私たちの身近に存在しています。例えば、お風呂場の排水溝や、キッチンの三角コーナーのヌルヌル。あのヌメリが「バイオフィルム」です。いわゆる「粘性のある細菌膜」のことをそう呼ぶのです。そして、私たちの口の中にもこの菌のかたまり「口腔内バイオフィルム」はあるのです。まさに歯垢(プラーク)が口腔内バイオフィルムの一種です。

「口腔内バイオフィルム」は歯の表面に細菌が集まって、時間をかけて作られていきます。歯磨き後8時間経過したところから歯の表面に細菌が付着して仲間を増やしていきます。そこから48時間後には急速に菌が成長し、72時間後には完全なバイオフィルムとなってしまいます。

歯垢は歯ブラシの届きにくい箇所に発生します。発生した歯垢はネバネバのバイオフィルムとなって、水などでは簡単に流されず、どんどん菌を巻き込んでさらに強固なかたまりとなっていきます。この口腔内バイオフィルムや歯垢を放置すると

むし歯の原因や、歯周病を進行させ歯を支える歯槽骨まで破壊してしまいます。これらの細菌はさらに、誤嚥性肺炎や糖尿病、その他からだ全体に悪影響を及ぼすこともわかってきました。

強固な口腔内バイオフィルムができてしまうと、一般的なブラッシングでも取り除けず、歯科医院で専用器具を使って取り除いてもらうしかありません。定期的なクリーニングで口腔内バイオフィルムを除去し、ご家庭での毎日の歯磨きで口腔内環境を保つようにしましょう。



(歯科衛生士 黒川 淳子)





「噛めば噛むほど若返る!？」

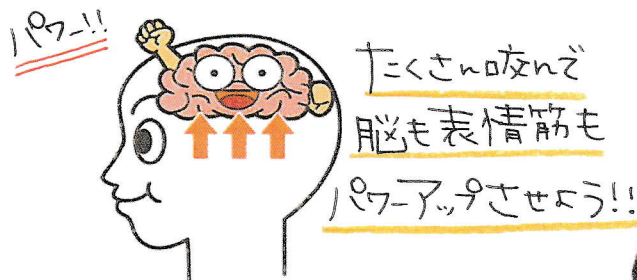
よく噛んで食べることは身体にとってとても良いことだと思われていますが、軟らかい食べ物を好む現代人にはなかなか難しいところ。特に軟らかいお肉、「歯が無くてでも食べられちゃう!!」なんて聞くと、どんな高級なお肉なのかと興味がわきますね。

しかし、よく噛むことによる全身への効果は、次のように様々なことがあります。

1. 胃腸の働きを良くする・・・消化酵素の分泌増加
2. 虫歯や歯周病、口臭を予防する・・・唾液分泌増加、口腔内の清浄効果が高まる
3. 肥満防止・・・満腹中枢が刺激される為食べ過ぎを防止する
4. 脳の働きを活発にする・・・脳への血流が増加、脳の老化を防止、記憶力の向上
5. 全身の体力向上・・・全身の神経を刺激し活力がみなぎる
6. 味覚を発達させる・・・噛むほどじっくり味わえる
7. がんを予防する・・・唾液中の酵素が食品の発がん性物質を抑制する

これらの項目の、4. 脳の働きを活発にするというのは、噛むことで歯根の周りにあるクッションのような歯根膜組織が約30ミクロン沈み込み圧力がかかります。そのほんのわずかな圧力で、歯根膜にある血管が圧縮されてポンプのように血液を脳に送り込みます。その量はひとかみで3.5ml。よく噛む人の脳にははっきりなしに血液が送り込まれて、その間、脳は刺激を受け続けていることとなります。つまり噛めば噛むほど脳が活性化されて元気になり、どんどん若返るのです。

食事の際に行う咀嚼だけでは噛む回数が不十分なので、食後にキシリトールガムを噛んで咀嚼回数を補い、血液を脳に送り込むことをお勧めします。



(歯科衛生士 菊地 久美子)



2023年

COMING
SOON

ハロアルTシャリ
デザインが決定!!



昨年のJump!!
から
今年にFly!!へ



これを着れば
私達の背中にも
「翼」が生える!!

I can Fly!

毎年デザインが異なる
ハロアルT全シリーズを
集めていて強着は
はたして...いるのか!?

超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

「認知力を蓄える」

頭を使っているとほけない、とは昔からよく言われています。ほけない人たちをみて私たちが経験的にそう感じてきたのでしょうか。そのことを科学的に裏付けるような調査研究は、いざいざと増えています。高齢者の場合、頭を使っているかどうかは、日常生活の中の余暇の過ごし方で決まります。最近ではある地区で5年間に渡って行われた75歳以上の高齢者の追跡調査の報告がありました。それによると、日頃から新聞、雑誌をよく読んでいると何もしないで過ごしている人に比べて、アルツハイマー病になる割合は3分の2に減っています。将棋などの頭を使うゲームをする人、クロスワードパズルを解くのが好きな人たちは、何もしていない人に比べてアルツハイマー病にかかりにくく、発症の割合は4分の1に減っていました。驚くほどの効果です。

なぜ、頭を使うとほけないのかについては様々に推測されています。頭を使うということは神経細胞の活動を活発にしていることにほかなりません。頭脳活動をすればするほど知識の習得は増えます。「考える」とは情報を分析し、過去の経験や知識と照らし合わせ、判断するという思考回路を何度も繰り返すことです。この結果、活発に働く神経細胞の数は全体として増えていきます。

いくつになっても
学ぶは大切

何かをやるなら...
今でしょ!



このことからある仮説が提唱されるようになります。「認知的予備力」仮説と言います。活発に活動した経歴のある神経細胞の全量のことを「認知的予備力」と呼びます。知識の蓄えのようなものです。仮にいくつかの神経細胞が老化やアルツハイマー病の変化で脱落していても、「認知的予備力」が多ければ活発に活動できる神経細胞の数にはまだ余裕があります。認知症状がでるまでには相当な年月が必要になります。「認知的予備力」が少なくないと、アルツハイマー病などと同じように神経細胞が脱落しても早く認知症状が出てしまいません。

この仮説を実際に裏付けるように、激しい脳萎縮や脳血流の低下がみられていても、知的活動の活発な人には認知症状はないか、軽い、というデータが蓄積されつつあります。

（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



~*~ 4月のお知らせ ~*~

| 4月 の予定 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|-----------|-----------|--------------------|---|---------------------------|-----------|-----------|
| | | | | | | | 1 休 |
| 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 | 2 休 | 3 ○/○ | 4 ○/○ | 5 ○・往 | 6 休 | 7 ○/○ | 8 ○/○ |
| | 9 ○/1 | 10 ○/○ | 11 ○・往 | 12 休 | 13 ○/○ | 14 ○/○ | 15 ○/○ |
| | 16 休 | 17 ○/○ | 18 ○/○ | 19 休 | 20 ○/○ | 21 ○/○ | 22 ○/○ |
| | 23 ○/1 | 24 ○/○ | 25 ○/○ | 26 ○・往 | 27 休 | 28 ○/○ | 29 休 |
| <診療時間> | 30 ○/1 | | 午 前 午 後 日曜のみ | 9:00 ~ 13:00 14:30 ~ 19:00 13:00 まで | <往診日>火曜午後 <休診日>水曜日・祝祭日 | | |

6日(※) スタッフセミナー参加のため
27日(※) 休診となります。

5日(※) 午前のみ診療となります。
26日(※)

今月は変則的な診療時間となりますが
皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

🐢 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。

那須塩原市
社会福祉協議会



いつもたくさんのタオルや
ハブラシの寄付をしてく
て下さる社協の皆様!! 栃木県内の市町村の
社協の皆様には、いつも温かいご協力を頂いて
おります。本当にありがとうございます♡

ブリヂストン労働組合栃木支部

先月号でご紹介した、ブリヂストン様
からの物資の受け取りが、3月10日の
下野新聞に掲載されました!!
私達の活動をたくさんの方に知って
頂ける機会となりました♪



🌸 ++ 🦷 子育て歯っぴースマイル☆ 🦷 ++ 🌸

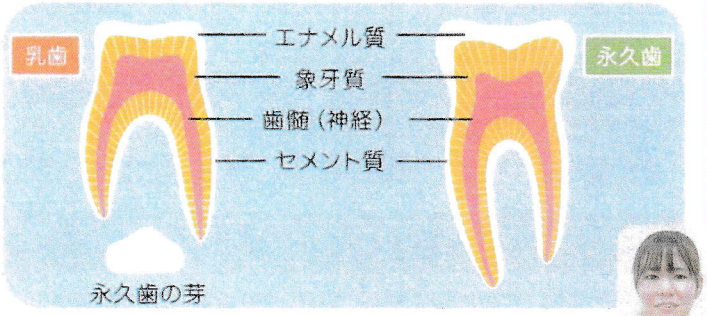
「乳歯と永久歯の違い」

子どもの身体と大人の身体と比較すると、いろいろな点において未成熟であることが多いのと同じように、乳歯は永久歯よりもつくりが未熟です。

- エナメル質、象牙質の厚さ
乳歯の表面のエナメル質と象牙質の厚さは、永久歯の約2分の1と言われていてとても薄いのです。その為、むし歯になるとすぐに神経まで達してしまうので注意が必要です。
 - 歯の数
乳歯は全部で20本、永久歯は親知らずを除き全部で28本あります。
 - 歯質の柔らかさ
乳歯は石灰化が進んでいないため、歯質が柔らかく、酸に溶けやすい為むし歯になりやすいです。
 - 色、大きさ
乳歯は白に近く、永久歯は黄色味を帯びています。大きさは、乳歯の方が全般に永久歯よりひとまわり小さい歯です。
- 上述したとおり、本来乳歯は20本、永久歯は親知らずを除いて28本生えてきますが、生まれつき歯が足りないことがあり、これを「先天性欠損歯」といいます。日本小児歯科学会の調査によると、先天性欠

損歯の子どもは10人に1人くらいと言われています。生え変わりが起きず、そのまま残った乳歯は永久歯よりもむし歯になりやすい為、より注意が必要になります。

乳歯はただでさえ永久歯よりもむし歯のリスクが高くなっていることから、積極的なむし歯予防処置が必要です。毎日使用する歯磨き粉はフッ素入りのものをおすすめします。また、歯医者でのフッ素塗布や、シーラントといったプロフェッショナルケアを取り入れることもとても大切になってきます。また、萌出直後の幼若永久歯はフッ素をよく取り込む為、フッ素によって将来むし歯になりにくい丈夫な歯を作ること期待できます。



(歯科衛生士 北島 紗希)



院長手記

「旅立ち」

4月、街中に桜が咲き始め淡いピンクの花びらが暖かな春の風になびく時、息子が18年間育った我が家を大学進学の為出て行った。

彼が私や家内と同じ大学に進学したいと言った日からいつか来るこの日を親として待ち望みながら、やはり4人家族の一人がいなくなるのは一抹の寂しさを感じる。息子は私と同じように学生寮に入寮するため、皆さんには大変ご迷惑をおかけするが、引越しのため診療をお休みさせていただいた。

親元を離れる最後の夜。私は夕食の際、息子にコップ一杯のビールを注いだ。私のように大学に入り羽目を外して酒を飲み、調子に乗って何か問題を起こしたら大変だと家内が心配したため、それならばお試し飲酒をして酒を飲むとどうなるかを一度体験させようと、お祝いがてら初めて酒を勧めた。

勿論、未成年であるから法的にはダメだし、しかしまあ親の管轄の下、自宅での軽い飲酒なのでその辺は各ご家庭でご判断して頂ければと思う。

私はまずビールの注ぎ方を教えた。最近ではラベルがどうか、ご返杯だとか、そんな昭和的な慣習など薄れてきていると言われているが、知らないより知っていた方が徳をする場面もあるだろうから一応の作法を教えた。「体に気をつけて頑張れよ」

と言いつつ乾杯をしようと、息子は恐る恐るビールを一口飲んだ。すると案の定漢方薬を飲んだように眉間にしわを寄せ「こんなの本当に美味しいと思ってるみんな飲んでるの？」と言いつつ、「やっぱりお茶だわ」と言い、飯を食い始めた。私も家内も妹も大笑いしながら、体は大きくてもまだまだ子供なのだと少し安堵した。

夕食後、明日この家を離れるため、息子は沢山の段ボール箱に洋服やら文房具やらを詰めていた。ダンスから見慣れた息子の服が一枚、また一枚無くなるのを見ながら、背中越しに「『便りの無いのは良い便り』と言うがたまには連絡しろよ。」と言うと、「うん」と一言だけ頷いた。

自宅の荷物
見守る愛犬ちゃん...



私は晩酌をしながらその姿を見つめていた。そして30年前同じように私が実家を出ていくとき、私の親もまた同じような気持ちだったのだと思うながらどうか健康で良い友に恵まれるようにと祈るばかりだった。

翌日、早朝から沢山の荷物を積み約25年ぶりに大学を訪れた。私も家内も劇的な街の変化に戸惑いながらも、それでも臍氣な記憶をたよりに昔を

懐かしみながら母校を訪れた。ソメイヨシノが満開に咲き誇りそれは素晴らしい光景だった。ここは歯科の単科大学ではあるが現在は内科や耳鼻科も併設する総合病院となり地域医療の中枢を担っている。

大学の外観



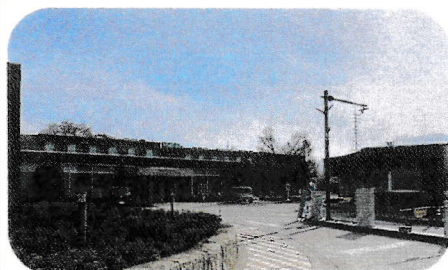
総合病院



学生寮に着くと更に驚いた。入り口にはゲートがあり守衛が24時間常駐している。更に既に在校生が数名待機し新一年生の引越しのお手伝いまでやってくれる。聞けば入寮に際し恒例となつていそうので30年前私が入寮した時とは全くの違いと環境に驚きながら生徒たちに感謝をした。

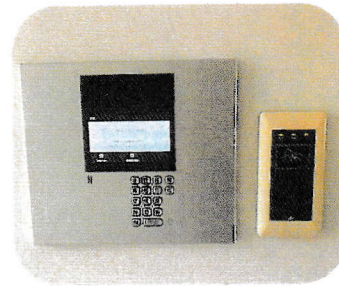
寮での新しい生活

ウキウキ



一人の生徒が息子の入る部屋に案内をしてくれた。もはや過去の面影はなく、ドアの開閉は全て専用キーを使い、外部からの不審者は一切入れない。同じ生徒同士でさえ各ドアに設置されたインターホンから許可を得なければ友達の一部屋に自由には入れない。

セキュリティは
ばっちり
一人暮らしも安心!!!



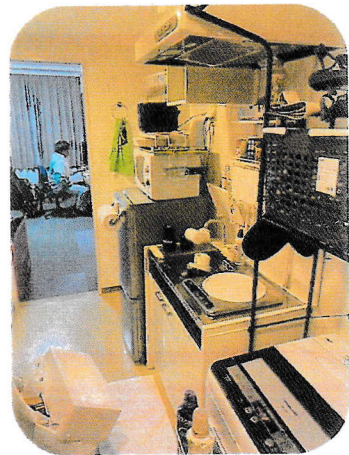
中に入ると広さ8畳ぐらいあるだろうか。家具や机、洗濯機や冷蔵庫まで備え付けられベッドもある。トイレと浴室は別で小さな台所にはIHコンロまである。私は思わず「なんて贅沢な」と叫んだ。私の頃はお化けがでるような学生寮に4畳半にベッドと机だけが置いてあり。トイレと風呂は共同で洗濯機は各階に2台あるだけだった。

ガスコンロがトイレの入り口にあったが

この学生寮で、たこの
先輩・後輩に
出会えますように...

とても使える状況ではなく、いつ先輩が来てもいいようにドアの鍵など掛けたら怒られたものである。

さて!! 自炊の腕前
はいかに!!!



まあこれも時代の流れであり、ある意味快適に勉強に集中できるようにと大学側の意図が十分わかる気もした。

そのため特に何を買う必要もなかったが、自炊できるようにスーパーに醤油やら味噌などの調味料を買いに行った。

スーパーに着くと家内と息子が相談しながらあれやこれやカゴの中に入れていく。私はその後ろをついて回るのだが、カゴの中が少しずつ増えていく度、いよいよ親元を離れ一人で生活をする時が近づいてくるのだなど、少し感傷的になってきた。

カップ麺、レトルト食品など今では野菜炒めまで温められる時代だ。親の気持ちなど知らず次々と好きな物を入れる息子を見ながら、「もっとバランスよく買いなさい」と言うもののあまり聞いていない。

薬局に行き方が一の為の薬も買った。一人暮らしでは基本的に誰にも看病はしてもらえない。

今度は私が頭痛、胃もたれ、喉、咳、鼻

水とそれぞれの市販薬を入れ始めると、家内は「そんなに買わなくても総合感冒薬でいいのよ」と言って却下された。仕方なく熱が出たときの為に冷えピタのような物を入れたが、今度は息子に「お父さん、俺これ嫌いなんだよね」と言われこれもまた却下された。

一通り引越しが終わり、部屋が片付いていく・・別れの時だ。

時刻はもう夜8時、私たちも帰らなければならぬ。

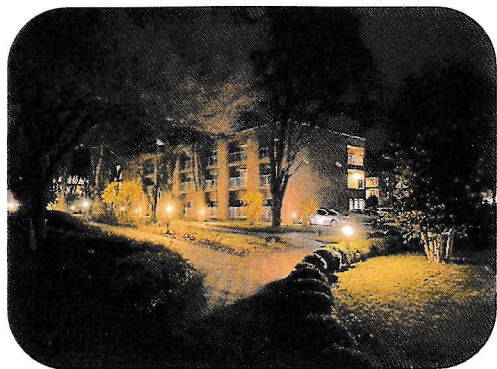
玄関まで見送ろうとする息子に私は「ここでもいい。」と制止した。そして言った。

「体にだけ気を付けろ。そして父が出会ったようにお前もこの学校で一生共に歩める良き仲間を作りなさい。」私は右手を差し出し強く彼の手を握った。息子は照れくさそうにいつも通り一言だけ「うん。」と言った。その顔は私の気持ちなど知らず、いよいよ新生活が始まる期待と少しの不安が混じった今まで見た事のないような笑顔だった。

私は部屋を出た・・がドアが閉まる時、思わずまた言ってしまった。「たまには連絡しろよ。」その瞬間ドアがガチャリと閉まった。

帰り道、家内と娘は車の後ろで疲れて寝ている。私は通いなれた高速道路を運転しながら息子の事を考えていると、突然、家内の携帯電話が鳴った。息子からだ。何事かと尋ねたらどうやら携帯電話の充電器を忘れたらしい。まったく困ったものだ。

旅立ち



自宅に着いたのは既に時計の針が0時を過ぎていた。車を降り家に入る時、私はふと庭に咲いている桜を見た。これは息子が5歳の時に植えた琉球桜だ。当時とても小さな苗木だった桜が今では少しづつ大きくなり、月明りに照らされて真つ赤に美しく、そして力強く咲いている。今年の桜はどこか胸がチクチクする...

しかしいつまでも感傷的になつてはいられない。

今年の6月には3年ぶりとなるフイリピンでのボランティア活動が再開する。たった一本の歯ブラシに困窮し、私達の活動をたくさんの方が待っている。そして私の治療を信じ、一生懸命通院して下さる皆さんのためにこれからも人生を懸けて頑張ろうと思う。

4月、旅立ちの季節。満開の桜は息子への思いを募らせながら更に私の人生に新たな誓いを立たせてくれた...

編集長の気まぐれ

ハンドメイド

たまに起る発作のように...何かを作りたい衝動に駆られ、ぐるみボタンでヘアゴムを作ってみました♡

なっ! なっ!! スタッフに大好評♡



1つ¥150 で、ボランティアコーナーにて

販売させて頂いております!!

よからたら、お手に取って下さると

嬉しいです♡ by 編集長

※売上げ金は全て「ノア・アイ・クリニック」を支援する会へ寄付いたします!!



スタッフは毎日つけて診療してくれています♡



スタッフの皆さんにも喜んで使ってもらえました♡



~ 大学院卒業のご報告 ~



院長 関口は2019年より通学していました日本大学大学院歯学研究科歯学専攻の博士課程において2023年度3月で無事卒業し学位を所得いたしましたことをご報告いたします。

皆さまにはご予約や診療日の変更など大変ご迷惑をおかけいたしました。

今後は大学院で学んだことを糧として皆さんのお口の健康の為に更なる精進をいたします。

どうぞ皆さんよろしくお願いいたします。

学位記
関口 敬人
昭和四十九年三月二十五日
日本大学大学院歯学研究科歯学専攻の博士課程において所定の単位を修得し学位論文の審査及び最終試験に合格したため博士(歯学)の学位を授与する
令和五年三月二十五日
日本大学学長 湯井 健夫

