

もみの木

No.262

梨菜5年生

No.263

今日は2件の協賛を頂くこと 令和 5年5月1日 発行 第183号

ができました♡ ありがとうございます♡

コロナの規制が緩和されたGW!

皆さんはどんな思い出を作りましたか!?



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。新緑の淡い景色はその濃さをまして輝くような緑の季節に移って行きます。短い春にそろそろ暑さ対策もしていかなければなりませんね。

新型コロナウイルス感染症の対応が新たなステージに入りました。5月8日から感染症法上の2類相当から5類感染症に移行し、季節性インフルエンザ等と同じ扱いに引き下げられます。これまで感染者に求められた入院勧告や就業制限、外出自粛要請等の制限がなくなりそうです。しかし新型コロナウイルスの性質が変わったわけではなく、感染すると重症化したり後遺症に悩まされたり軽い症状では済まない場合もあります。これからも、感染しない努力と、感染させない努力は続けていかなければなりません。

コロナ以前の生活に段々戻りつつあります。全てが元通りにはならないと思いますが

来月には延期していた、フィリピン医療ボランティア活動の現地活動が行われます。コロナ禍においてもみなさんには、沢山の募金や物資のご協力を頂きました。有難うございます。これからも引き続き募金、ハブラシ・石けん・タオル等ご協力をお願いいたします。

一生自分の歯で食事をするために歯を健康に保つ事が大切です。毎日のハミガキが大切な役目を担っています。ハブラシは毛先の柔らかな「プロスペックコンパクトスリム」がお勧めです。定期的な歯科検診も併せてお口の健康を保ちましょう。

(歯科コンシエリエ 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、

フィリピン人の歯ロー



こんにちは皆さん、私はプリンセス藤田です。私は日本でもとて親切的な日本人の旦那さんと結婚しました。

私と旦那さんが好きな事はスキー、キャンプ、山登りなどたくさんあります。

私はフィリピンに10歳の男の子と4歳の女の子の二人の子供がいます。私には一ツ年上の姉がいて、子供達の世話をしてくれています。私は病院(歯科医院)で働いているので、子供達をサポートすることができています。この病院は私を助けてくれますし、スタッフ全員が仕事のことを教えてくれます。

私は、日本語があまり上手にできないので、初めてここで働くとなった時は難しいと思いました。でも今は、たくさんさんのことを学んでおり今の仕事が好きなので、もっと学ぶためにたくさん努力をして頑張っていきたいと思っています。

※セスが全てひらがなで書いてくれた原稿を皆様が読みやすいように漢字を使用し、少し編集しております。



2人ともおめでとうセスにやっほ

院長からの日本のお菓子の土産に大喜び



(歯科助手 藤田プリンセス)



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



スタッフのご紹介!!

6月現地活動始動。

受付 大森 七海



趣味は、音楽鑑賞です。K-POPが好きで、よくライブに行っています！あとバレーボールをすることです。部活動で小学3年生から高校3年生までの9年間続けてきました。仲間と共に成し遂げる楽しさが私のヒーリングになっているので、今月に3回くらい高校の先輩方とやっています！

私は、患者さんに安心してもらえるようなフレッシュな笑顔で精一杯やっていきたいです。

そして、何事にもめげずに挑戦し続けていきたいと思っています。

約3年ぶりとなるフィリピン現地での活動が刻一刻と近づいて参りました！

6月7日(水)～10日(土)

※この間、副院長の診察となります

皆様、活動報告をお楽しみに★



皆さん、よろしくお願い致します！



「噛んで脳トレ!!!」

普段何気なく行っている「噛むこと」で、脳が活性化されることは、皆さんもご存知かと思います。脳を活性化するためには、音読や計算などが「脳トレ」として効果があると言われていたのですが、噛むことも立派な「脳トレ」になり、その仕組みは次の通りです。

* 噛むことで脳の血流が増え、働きが活発になる

噛むことで脳内の血流が増え、脳の運動野や感覚野、前頭前野、小脳などが活性化します。特に脳の前頭前野は判断、感情、行動、記憶、コミュニケーションなどをつかさどる重要な部分です。うつではこの前頭前野の機能が低下することが指摘されていますが、噛むことで前頭前野の血流が増え、機能がアップします。

* 脳の記憶庫「海馬(かいば)」を刺激

脳の中で、記憶力をつかさどる部位が「海馬」です。「海馬」にはすべての情報が一時的に保存される、脳の記憶庫のようなところなんです。

わざと噛み合わせを悪くしたマウスでは、この海馬の細胞が消失、記憶力が低下したという実験結果があります。噛むことは海馬を刺激し、活性化するため記憶力を高められる可能性があります。

* セロトニン神経が活性化

研究によると、ガムを20分間しっかり噛み続けると、脳のセロトニン神経が活性化し、血液中のセロトニン

濃度が増加したそうです。セロトニン神経が活性化すると、ストレスを緩和し幸福感を高めるセロトニンの分泌が増え、うつなどの改善にも効果があると言われています。また、夜ぐっすり眠れるという効果もあるそうです。

* 噛むことで脳からα波が出てリラックス

噛むと脳からα波が出ることも分かっています。α波とは脳波の一種で、集中力や記憶力を高めてくれます。噛むと「覚醒しながらリラックス」できるという独特な状態を作り出すことができます。集中力とリラックスの両方が必要なスポーツ選手が、積極的にガムを噛んでいるのはこのためです。

脳を活性化するためには、食事の時にしっかり噛んで食べることはもちろん、時々ガムなどを意識的によく噛んで食べると脳が刺激されます。「噛み噛みタイム」で脳トレを習慣にするのも良いですね。



(歯科衛生士 黒川 淳子)

コバの歯ツチリ ✨ エクササイズ

皆さん初めまして。歯科助手 小林裕美子と申します。

先月号にて自己紹介させてもらいました。今月号から私も掲載させていただきます。よろしくお願ひします。

今回のテーマは『マイナス10歳ーニパニパ体操』です。毎月楽しみにしてもらえるように書きますので読んでももらえたら嬉しいです。

また、実際にやってみたよう！などお気軽にお声がけ頂けたらと思います。それでは本題に入らせて頂きます。

長年のマスク生活で老け顔に：マスク生活が長くなり動かさない、話さない、無表情でいるといったことが皆さん普通になってきているんです。何か最近顔が老けた？など思ったりしてませんか？

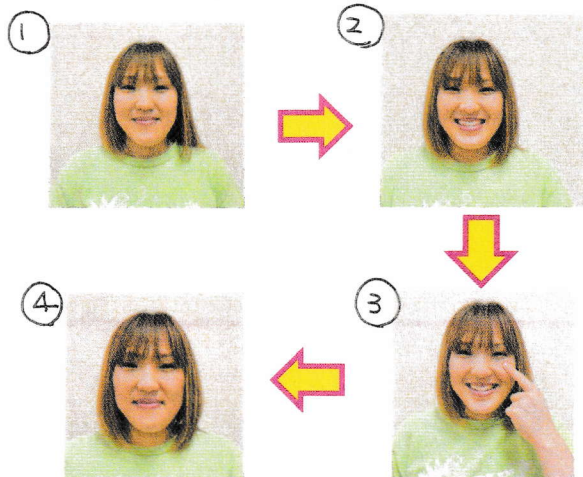
老け顔の原因は表情筋……！顔には約30種類の表情筋があります。この表情筋とこれをつなぐ表在性筋膜が表情を生み、顔の年齢を決めています。つまりこれらの筋肉が衰えると皮膚がたるみ、シワが深く刻まれ締まりのない顔になってしまうんです。

① ほうれい線の有無
(老け顔になる4つのポイント)

- ② 二重顎の有無
- ③ 目尻の位置の下垂や目の下の袋状のたるみ
- ④ 頬のたるみ

そこで今回は頬のたるみやほうれい線に影響する大頬骨筋を鍛える『ニパニパ体操』と一緒にやってみましょうー！

- ① 口を閉じ、少し口角を上げる
- ② 口角を上げ口を開き、『ニッ』と笑う
- ③ 筋肉が硬くなっているのを確認、5秒キープ
- ④ パツと力を抜き、口を閉じる



(歯科助手 小林裕美子)



子育て歯っぴースマイル☆

「守りたい赤ちゃんの歯」

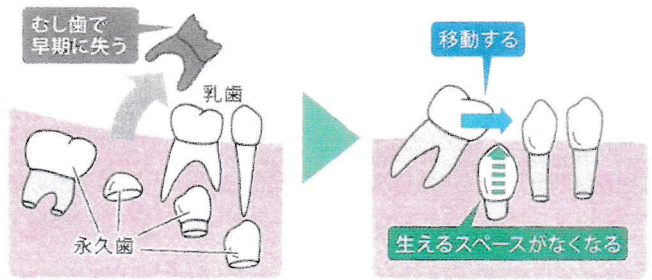
赤ちゃんの歯が生え始める時期には個人差がありますが、おおよそ生後6カ月～8カ月頃が一般的です。乳歯は基本的に「前歯から奥歯」という順番で生えてきます。6カ月頃に下の前歯が生え始め、1歳ごろになると上下4本だった前歯が8本になり、1歳半ごろになると奥歯が生えて12本に。その後犬歯が生えて、20本全部揃うのは2歳半を過ぎた頃が目安です。

乳歯は、永久歯が生えるまでの間、噛んだり正しい発音をしたり、顎の発育を助ける働きがあります。更に、永久歯が正しく生えてくるためのスペースを維持するという重要な役割があります。その為、早期に乳歯を失ってしまうと、永久歯は生える場所の目印を失い、歯並びが悪くなってしまう可能性があります。

いつか生え変わるからといって、虫歯になっても放置するのは間違いです。虫歯になったということは、口の中には既に虫歯菌が存在してい

るということになります。放置していると更に菌が増え、虫歯が進行し、根の先に膿が溜まります。後続の永久歯が変色したり、形が変形するという悪影響を及ぼします。

赤ちゃんの歯は生え始めたその時からケアが始まります。お子さんの大切な歯のために、定期健診と毎日の仕上げ磨きを忘れずに行いましょう。



(歯科衛生士 藤田 友希子)



有美子の健康

五月病

風薫る5月、気持ちのいい季節になりました。進学や就職などで環境が変わり、体の疲れだけではなく、心の疲れも出てくる頃ではないでしょうか。緊張などで張りつめていた糸がゴールデンウィークでプツリと途切れ、学校や会社に行けなくなる場合があります。休みを取っても気分が悪かったり、疲れがとれなかつたり…。それはこの時期によく聞く「五月病」かもしれません。五月病は誰でもかかる可能性がありますが、放っておくと「うつ病」にもなりかねないので注意が必要で、五月病になりやすい方の特徴として…

- ・几帳面
- ・責任感が強い
- ・一人で何でも抱え込む

などです。気負いすぎず、周りの人に協力を求めること、そして、ストレスや疲労を溜めないことが大切です。疲労回復を心掛け、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

- ・趣味に打ち込む
- ・運動をする
- ・身体のリズムを整える
- ・悩みを打ち明ける

そして、心身のバランスを整える「セロトニン」、別名「幸せホルモン」を増やすための食事を心掛けることです。バナナ、乳製品、大豆食品、カツオやまぐろなどの魚、ナッツ類、さつまいもや雑穀米など。

カフェインや甘いものの取り過ぎには注意が必要ですが、たまには甘いものを食べてほしいとしたり、幸せを感じることができるとあれば、思い切つて食べて、自分を甘やかす事もこの時期には必要です。「これを食べれば五月病が治る！」といった魔法の食べ物はありませんが、毎日の食事を少し意識するだけでも、未然に防ぐことへ繋がります。

適度な休息と美味しい食事で、憂鬱な気分を乗り切りましょう。

五月病を やっつけろ!



(歯科助手
渡邊 有美子)



「古代魚の歯と 人間の歯」

楽しい歯話

板皮類(ばんびるい)という太古の魚類の化石の研究により、人の歯は約4億年前の古代魚に起源を持つことが明らかになりました。顎の骨を持つ現生の生物には、いくつかの共通するパターンがあります。例えば、新しい歯は古い歯の内側に生え、それが外側に移動することで古い歯と入れ替わる点です。ただ人においては、新しい歯が古い歯の下から生えるように修正されています。こうした特徴を持つ生物群を「硬骨魚類」と呼びます。硬骨魚類は、骨格の大部分が硬い骨からできた生物のことで、人を含む哺乳類や魚類、鳥類、爬虫類、両生類などはすべてこれに属します。

— どのような異種間に共通する歯の特徴はどこに起源を持つのか、これまで大きな謎となっていました。たが4億年前のAcanthothoraciという古代魚の顎の骨の研究により、歯の象牙質やその内部に保存された細胞、歯の成長パターンまで明らかになりました。その結果、古代魚の歯は、現生の硬骨魚類と同じく、顎の骨から生えていることが分かりました。他にも、新しい歯が古い歯の内側から生える特徴が確認され、この古代魚が



人を含む硬骨魚類の祖先であることを確認するものになっています。Acanthothoraciと同時代に生きた他の古代魚は、古い歯の外側から新しい歯が生えていたからです。またAcanthothoraciの顎骨は、私たちと同じく口の先端にあつたのに対し、他の古代魚はもっと内奥に位置していました。

— このことから、現生の硬骨魚類は、Acanthothoraciの歯の特徴を代々受け継いでいることが伺えます。

顎の骨を持つ約6万種の生物はすべて、この古代魚の子孫であり、現生生物の歯は、4億年前に始まっているのかもしれない。全く違う生物だと思っていた魚が人類の起源だというのはびっくりですね。

(歯科衛生士
北島 紗希)





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。

東京都 伊藤様

昨年メールでお問い合わせを頂き、
ハウシヤタオルなどを送って下さり
ました。
私達のホームページを見て下さったこと
に感謝です。ありがとうございます！！



学生服リサイクル櫛-T=すまー様

大田原市にある学生服のリサイクル店さん！！
たくさんのランドセルと共に、お店で売った学生靴
のお金¥7000を募金として寄付して下さい
ました！！ありがとうございます☆



ランドセルを
寄付して下さい
皆さんも、あが
うございます♡



那須塩原市 帯根学園様

3月にも物資を頂き、学園となってか
ら初めての寄付を頂きました☆
学校で集めたランドセルや文房具を
当院まで届けて下さいました☆

ありがとうございます♡



那須塩原市 黒磯小学校様

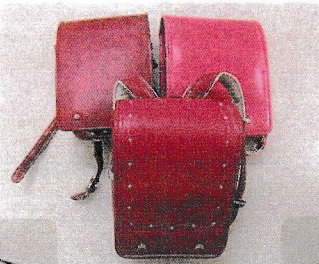
たくさんの文房具とタオル・ランドセルを
寄付して下さい。黒小の皆さん☆
学校を通じて各家庭からの寄付を募る
活動をして下さっています！！

那須塩原市全体の学校で、このような
取り組みがされていることをとても誇ら
しく思っています☆



匿名での寄付もたくさん
頂いています☆

東京都



東京都



東京都



超高齢社会に向けて 「お悩み相談室」

「お悩み相談室」

質問

「今年で88歳になる母は、10年前に父が亡くなってから一人暮らしをしています。年相応の物忘れがありますが、認知症の症状は今のところなく、身の回りのことは自分でできています。たまに電話すると、口癖のように毎日することがなくて暇だと言ってます。人付き合いが苦手な母は、外出をあまり好まないで、家でやることはないかと考えていたら夫が、犬でも飼ったら？と提案してきました。私が学生の頃、実家で犬を飼っていて主に母が世話をしていました。動物は好きな方だと思いうのですが、一人暮らしの高齢の母が犬を飼うことをどう思いますか？」

答え

「アニマルセラピー」という言葉があるように、動物とふれあうことでストレスの軽減などの効果があることは知られています。ペットを飼うことで認知機能の低下を抑える可能性があるという研究結果があるのも事実です。犬を飼って、やりがい、生きがいを感じながら生活を送ることは良いと思うのですが、だからといって、軽率にペットを飼うのは要注意です。特に高齢者の場合は

急な入院などのリスクもあります。そのため、万が一のときに誰が世話をするのか？ペットの引き取り手はいるのか？など、起こり得るさまざまな事態に対応できるのか考えなくてはならないと思います。私の個人的な意見ですが、一人暮らしの88歳という年齢から推察すると、生きがいを感じるより、負担に感じる人が多いような気がします。私は、ペットを飼うことにより生きがいを見い出すよう高齢者に勧めたことは一度もありません。成功事例もあるのでしようが、安易に推奨することはできません。いずれにしても、お母さんとよく相談して決めるようにしましょう。

癒しのペットにも
命があります
命は大切に...



(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 ~*° 5月のお知らせ ~*°

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

3・4・5日 Gwのため 休診

13・14日 休診

21日 現地活動 事前会議のため 休診

皆様には、ご迷惑をおかけしますが
ご理解・ご協力をお願い致します。

院長手記

「6月に向けて」

いよいよ来月、6月7日より4日間約3年ぶりとなるハローアルソンフィリピン医療ボランティア現地活動に出発する。

今回はコロナ禍の影響もあり、40人という人数制限を設けた。また、私たちの活動のもう一つの主役、「高校生」の参加は残念だが今回も見送ることになっていたが、それでも参加をしたいと連絡をもらい、実は今回特別枠として全国から3人の高校生が参加をする。

当初、HPなどで公的には募集をしていないが、公平性に欠けるのではという意見もあったが、こんな時だからこそこの高校生たちの参加は本当に感謝すべきと会長が判断され、新潟県、東京都、山口県から3名の高校生が参加することになった。

今回の活動エリアは私にとつてとても思い出深い場所だ。このエリアの選定にあたり現地リーダーが3年ぶりの再開に思いを寄せたのかは分からないが、この地区は15年前、私が初めてこの会の「団長」に任命され、そして現地リーダー・リッキー氏もまた、マニラ市最大のロータリークラブのリーダーに就任し、お互いが初めて出会った場所だ。

場所はパヤタス地区。あの年の活動は2月には珍しく雨が降っていた。

ここは「東洋一のスラム、地図に載らない地区」と言われたフィリピン最大のスラムだ。

ここにはスモークキーバレー(煙の吹く谷)

と呼ばれるごみの埋め立て場がある。マニラには日本のような焼却システムがなく、ゴミの分別もあまり浸透していない。そのためこの地区には一日約3000トンのゴミが毎日運ばれ、そのゴミから鉄くずやビニール、ペットボトルなどお金に換金できる資源を拾い集め生活をする「スカベンジャー」と呼ばれる人々が数万人住み、いわゆる「ゴミで生きる人々の集落」を形成している。

私は初めてこの町を訪れた時、そのあまりの光景に途方に暮れた。町中をゴミ収集車が走り、車を降りると町全体に異臭が漂う。そして案内されたゴミ山は想像を絶する光景だった。鼻を劈くような異臭、鉄やビニールが混じり何らかの化学反応で煙を発生しわずかに視界がかすむ町。そこに大人から子供まで沢山の人が大きなゴミ袋を抱え換金所に列をなす姿。ぬかるんだ路地は野良犬たちの糞尿が混じり、その向こうにはゴミとヘドロにまみれた川で子供たちが水浴びをしている。

15年前、私が初めて団長になった年にこのパヤタスで活動を行った。朝から小雨が降り、急遽小さな屋根がついた小屋の中でみんながひしめき合って治療を行った。私があまりの状況に不安な気持ちでいると、会長林先生が言った。「あなたが団長になりこれから活動を引っ張っていく記念の年に雨が降って良かった。」私は不思議に思いついその真意を尋ねると先生は「雨が降り急遽このような狭い所で治療をすることになれば、皆が自然と注意しあい、自分以外の周りも気にかけるようになる。確かに一見大変そうではあるが、隣の人の声、仕草を

お互いが分かる距離ともいえるのではないですか。」「これはボランティアの神様が団長就任にくれた恵みの雨だと思いたくない。」私はその言葉を今でも鮮明に覚えており、15年たった今でも現地活動で雨が降れば今度は同じように私が参加者の皆さんに話している。

今回43名のメンバーで現地活動に臨む募集を開始した当初私は正直、定員に満たないのではという一抹の不安があった。未だ終息しないコロナ禍において一体どれだけのメンバーがスラムでのボランティアに賛同してくれるだろうか。

しかし応募を開始するとわずか2週間で定員に達し、嬉しいことにそのほとんどが今まで共に活動してきた強者メンバーたちだった。勿論初参加の方も様々な不安の中、応募して下さり本当に嬉しく思う。そして何より活動再開をお知らせした後、多くの皆さんから激励の言葉を頂き、「先生、気を付けてね。」「先生、頑張つてね。」とお声をいただく度に、本当に勇気づけられる。

来月号の院内新聞にはいよいよ3年ぶりに復活した現地活動の様子をお届けすることになるだろう。是非皆さんご覧になって頂きたい。

そして私が留守の間に皆さんにはご迷惑をおかけするが、皆さんのあたたかな優しさで深いご理解、ご協力がたった1本の歯ブラシさえも買えない沢山の子供たちが笑顔になり、ゴミ山で生きる子供たちの明日への希望になる。

皆さんのご期待にしっかりと応えできるよう全身全霊で頑張つて参ります。