



もみの木

No.262

梨菜5年生

No.263

(歯科コンシェルジエ 菊地正子)



令和5年5月1日 発行 第183号  
 今日は2件のかか替を頂くことになりました♪ 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つて行きます。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ます。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ね。

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、フイ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ひいたします。

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。

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つて行きます。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、

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、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。

ここには皆さん、私はプリンセス藤田です。私は日本でとても親切な日本人の旦那さんと結婚しました。私はフィリピンに10歳の男の子と4歳の女の子の一人の子供がいます。私には一つ上の姉がいて、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ます。

私はフィリピンに10歳の男の子と4歳の女の子の一人の子供がいます。私には一つ上の姉がいて、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ます。

私は、日本語があまり上手にできないので、初めて「こ」で働くとなつた時は難しいと思いました。でも今は、たくさんのことを学んでおり今の仕事が大好きなので、もっと学ぶためにたくさん努力をして頑張りたいと思います。

※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て少し編集しております。



(歯科助手 藤田プリンセス)



コース

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

# NEW! 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、今も月に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います。

**皆さん、よろしくお願ひ致します！**

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★



## い～歯の学校

### 「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ますが、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分間しっかりと噛み続けると、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と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)

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 らいまして今月号から私も掲載させて頂きます。よろしくお願ひします。

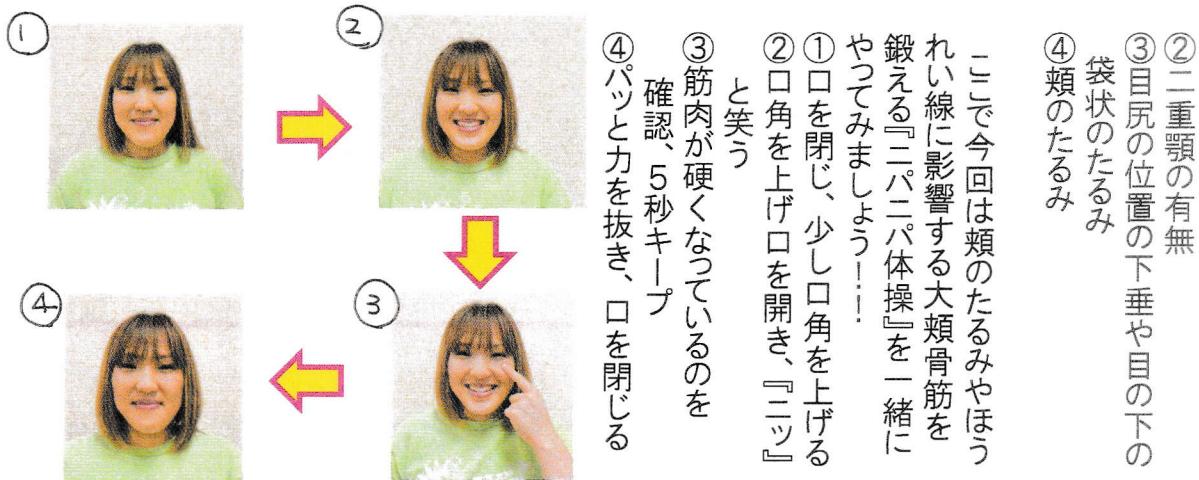
①ほうれい線の有無 ②二重顎の有無 ③田尻の位置の下垂や目の下の袋状のたるみ ④頬のたるみ

今回のテーマは『マイナス10歳!...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きますので読んでもらえたら嬉しいです。

また、実際にやってみたよ! などお気軽にお声がけ頂けたらなと思います。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ならない、話さない、無表情でいるといつたことが皆さん普通になつてきているんです。何か最近顔が老けた?など思つたりしてませんか?

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・シワが深く刻まれ縮まりのない顔になってしまいます。つま



(歯科助手  
小林裕美子)



## 子育て歯びースマイル☆

### 「守りたい赤ちゃんの歯」

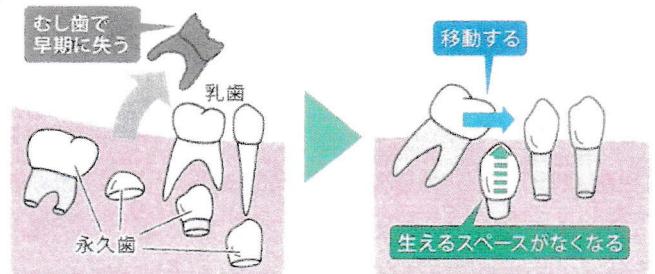
赤ちゃんの歯が生え始める時期には個人差がありますが、およそ生後6ヶ月～8ヶ月頃が一般的です。乳歯は基本的に「前歯から奥歯」という順番で生えてきます。6ヶ月頃に下の前歯が生え始め、1歳ごろになると上下4本だった前歯が8本になり、1歳半ごろになると奥歯が生えて12本に。その後犬歯が生えて、20本全部揃うのは2歳半を過ぎた頃が目安です。

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、早期に乳歯を失してしまうと、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、虫歯になつても放置するのは間違います。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)



『鏡の前で歯を出して』に、  
新年度になって、はや一ヶ月  
ですね。マスクの規制も緩和され、新生活も始まり、新しい出会いや人前に出る機会が増えた方！自信をもつて人に歯を見せることができますか？人としつかり向き合い話すときや笑いあうとき、どうしても歯が見えてしまいます。そんな時、タバコや「一ヒー、お茶での歯の汚れ、着色は大丈夫ですか？」また、見えないところで虫歯になつていたり歯肉が腫れていたりしていませんか？

気付かないうちにお口の中はSOSをだしているかもしれません。痛いとき以外は歯をあまり気にしないという方が多いと思います……が！最低でも半年に1回の定期検診は必要です。自分で歯ブラシを使ってできる歯磨きは限界があります。歯の定期検診を受けておけば、万が一のトラブルも早期に発見できて、治療が最短限で済む上に、歯や全身の健康を守ることができます。むし歯や歯周病になつてから歯科医院へ通つて治療するより、先に予防することで結果的に医療費が安く済むというメリットもあるのです。

また、歯ブラシするだけでは

『歯の垢で歯を洗ってから、お風呂へ入って頭を下さる。』



パワフル衛生士のわ・歯・歯教



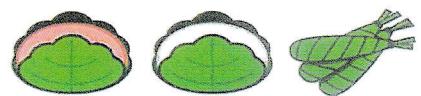
新年度になつて、はや1ヵ月ですね。マスクの規制も緩和され、新生活も始まり、新しい出会いや人前に出る機会が増えました方！自信をもって人に歯を見せることができますか？人としつかり向き合い話すときや笑いあうとき、どうしても歯が見えてしまいます。そんな時、「タバコ」や「コーヒー」、お茶での歯の汚れ、着色は大丈夫ですか？また、「見えないところ」で虫歯になつていたり歯肉が腫れていたりしていませんか？

気付かないうちにお口の中はSOSをだしているかもしれません。痛いとき以外は歯をあまり気にしないという方が多いと思います……が！最低でも半年に1回の定期検診は必要です。自分で歯ブラシを使ってできる歯磨きは限界があり

落としきれない着色等のクリーニングもお勧めです。当院では先月の新聞でもお知らせしたように「パウダーフローメンテナンス」を始めました。「パウダーフローメンテナンス」とは、超微粒子のパウダーをジェット噴射で歯に吹き付ける事により、歯にびり付いた汚れを清掃する専用の器械(エアフロー)を使用し、短時間で効果的にクリーニングするメンテナンスです。パウダーが歯と歯の間の隅々まで入り込むので、超音波スケーラーが届かない部分の汚れを除去する事ができます。

最近自分の歯を気にしないなうという方、ぜひゼヒ鏡の前で歯を出してにつこり笑つて見てみてくださいね。お口の中を綺麗に、そして健康にしていきましょう♪

歯っとして…Q！



# 「歯石を取る時、痛いのはなぜ?」

歯のお掃除の際、歯石を取る時に痛みや苦痛を感じる方がいらっしゃると思います。

この痛み……なぜ起るのでしょうか？

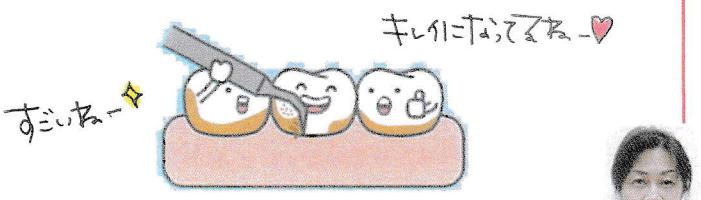
本来、お口の中の健康状態や環境が良ければ、歯石を取る際の痛みはあまり感じにくいものです。

しかし、プラークや歯石が多く沈着し清掃状態が悪く、歯肉が腫れて炎症が起きている場合などは歯肉が弱っている為、痛みを伴うことがあります。また、歯石が沈着している歯の表面は粗造になっている為、歯面や根面が軟らかくなり、歯石を除去する時に使用する超音波スケーラーの水圧や超音波の刺激が歯の神経に感じやすくなります。それらのことが一番の痛みの原因となっています。

歯石が付いているとその部分にはプラークが溜まりやすく、細菌の住み家になり、歯周病をどんどん進行させてしましますので、お

口の健康のためにも歯石を取ることはとても重要なことです。

お口の健康を保つ為には、歯科での適切なブラッシング指導を受けられ、定期的にクリーニングをお続けになると、そしてお家でもしっかりとブラッシングをすること、この両立こそがポイントになります。1日3回食後のブラッシングが理想ですが、毎食後に磨けない場合もあると思います。そんな時は寝る前に、その日の汚れをしっかりと落とすよう細かなブラッシングを心掛けましょう。



(歯科衛生士 菊地 久美子)

## 「五月病」

# 有美子の健康 齒いつ！どーぞ！

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「ゴールデンウイーク」で普段と途切れ、学校や会社に行けなくなることがあります。

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。放つておくと「つづき」が必要です。五月病になりやすい方の特徴として…:

- ・责任感が強い
- ・几帳面
- ・一人で何でも抱え込む
- ・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



(歯科助手 渡邊 有美子)



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

新規が確認され、「この古代魚が

え「セロトーン」別名「幸せホルモン」を増やすための食事を心掛ける」とです。パナナ、乳製品、大豆食品、カツオやまぐろなどの魚、ナッツ類、わづまいもや雑穀米など。

カフエ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つとしたり、幸せを感じる」とができるのであれば、思い切って食べて、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、未然に防ぐことができます。適度な休息と美味しい食事で、憂鬱な気分を乗り切ります。

## 「古代魚の歯と人類の歯」

# 楽しい歯話♪

人を含む硬骨魚類の祖先である

「」と確固たるものにしています。

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のアゴ骨は、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。

「」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。

「」の骨を持つ約6万種の生物はすべて、「」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かもしれません。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。

### 東京都 伊藤様

昨年メールでお問い合わせを頂き、ハグラミやタオルなどを送って下さいました。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！



### 学生服リサイクルセンター様

大田原市にある学生服のリサイクル店さん！たくさんの方々のラジセールと共に、お店で売った学生靴のお金￥7,000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！



ラジセールを  
寄付して下さった  
皆さん、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・ラジセールを寄付して下さった黒小の皆さん！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、このように取り組みがされてる事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

「お悩み相談室」

質問

「アーマルセラピー」という言葉があるように、動物とふれあうことによって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。犬を飼つて、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

「今年で88歳になる母は、10年前に父が亡くなつ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、認知症の症状は今とところなく、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はなくて暇だと言つてきます。人付き合いが苦手な母は、外出をあまり好まないので、家でやることはないかと考えいたら夫が、犬でも飼つたら?と提案してきました。私が学生の頃、実家で犬を飼つ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うのですが、一人暮らしの高齢の母が犬を飼うことどう思いますか?」



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を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、負担に感じること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ょうか、安易に推薦することはできません。

いずれにしても、お母さんと良く相談して決めるようにしましょう。

[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。

A decorative horizontal banner at the bottom of the page. It features three purple iris flowers on the left, followed by the text "今月のカレンダー" (This Month's Calendar) in a stylized font, and a yellow crown icon on the right.

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

# ～\*° 5月のお知らせ °\*～

3・4・5 Gwのため休診

13.14 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」

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。

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つたが、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為、公平性に欠けるのではないかという意見もあつたが、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ってとても思い出深い場所だ。このエリアの選定にあたっては現地リーダーが3年ぶりの再開に思いを寄せたのかは分からぬが、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・リックキー氏もまた、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つた場所だ。

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つていた。ここは「東洋一のスマート、地図に載らない地区」と言われたフィリピン最大のスマート。

ここにはスモーキーバレー（煙の吹く谷）

と呼ばれるゴミ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つた。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しわざかに視界がかすむ町。そこに大人から子供まで沢山の人達が大きなゴミ袋を抱え換金所に列をなす姿。ぬかるんだ路地に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つた年にこのパヤタスで活動を行つた。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つて治療を行つた。私があまりの状況に不安な気持ちでいると、会長林先生が言つた。「あなたが団長になりこれから活動を引っ張つていく記念の年に雨が降つて良かった。私は不思議に思ひ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ると、皆が自然と注意しあい、自分以外の周囲も気にかけるようになる。確かに一見

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なさい。」「私はその言葉を今でも鮮明に覚えており、15年たつ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ないかという一抹の不安があつた。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マ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を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ところになるだろう。是非皆さんご覧になつて頂きたい。

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と深いご理解、ご協力がたつた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つかりお応えできるよう全身全霊で頑張つて参ります。