

6月

チャコ

No.264

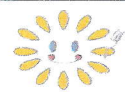
感謝ト

No.265

令和5年6月1日 発行 第184号

今日も2件の協賛を頂きました

雨の季節到来！憂鬱な気分もハロアルパワーで吹き飛ばそう！

せきぐち歯科
NEW
ハロアル新聞

2023!

3年ぶりに帰ってきた

フィリピン現地活動!

6月7日～10日

来月号の新聞での
報告をお楽しみに!!!歯科衛生士
北島紗希
(10回目の参加)

団長

受付だより



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、インシヤルなど、どんな名称でもかまいません。30000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。

みなさん、こんにちは。梅雨のはしりに空模様が気になります。間もなく本格的な雨の季節に野山は潤い夏への準備に私たちも体調を整えておきたいところです。

新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類感染症となり、訪れる場所によって感染症対策が緩和されたりそのまま継続されたりしています。当院ではみなさんにお願ひしていた検温・消毒は任意とし、マスクの着用は引き続きお願いいたします。再び大きな流行が起きないことを願って行動したいですね。

虫歯のムシにちなんで毎年6月4日から始まる「歯と口の健康週間」。小さい頃から歯の大切さを知り、一生自分の歯で食事をするこの意義を理解していくことで、いかに日頃のハミガキが重要か思い至るでしょう。歯と口の健康を害する代表の虫歯と歯周病。虫歯は虫歯の原因菌と食べ物が口の中に留まる時間が長いほどそのリスクが高くなります。歯周病は歯垢がやがて歯石となりそこから歯周病菌が出す毒素で歯を支えている骨を溶かします。食後のハミガキ習慣で、虫歯・歯周病のリスクを下げる事ができます。

ハミガキすなわち予防のためにはその道具となるハブラシ選びも大切です。当院おススメのハブラシ「プロスペックコンパクトスリム」は毛先が柔らかく毛束も多くコシがあり、虫歯・歯周病の原因の一つ歯垢の除去に優れています。定期的な歯科検診も併せて歯と口の健康を守りましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



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



ボランティア インフォメーション



5.21 物資梱包

現地活動に向けて!!

団長達が事前会議に向かた日
 スタッフは6月に現地に持ち込む
 10kg物資を梱包しましたー!!!



ヤリますかー!!

さーて!!



参加者43名

全員分を作りました

<10kg物資の中身>

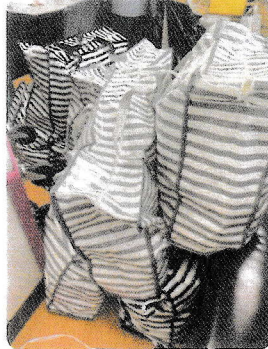
石けん 30個
 タオル 50枚
 バラシ 150本



どこぞ中身を
 盗らねえよう
 荷造りにも
 厳重に縛ります
 ぞがぎゅー!!



NEXT



NEXT

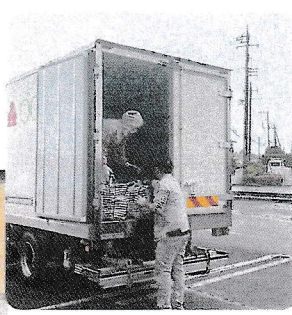


じゃじゃーん!!
 茨城県に到着



正面玄関に積み
 あげた物資は、今年
 も参加をする茨城支部の山川さんが
 茨城から回収に来てくれました!!

自身が経営する
 運送会社のトラック
 で来てくれました!!



NEXT



現地活動当日6月7日の
 朝、成田空港まで山川さん
 がトラックで参加者全員分
 の10kg物資を運んで
 来てくれます!!
 人ずつ物資を持って搭乗!!



トラック内とラップに巻かれた物資は
 現地活動当日の6月7日まで山川さんのお兄さん
 の会社の倉庫にて大切に保管されます

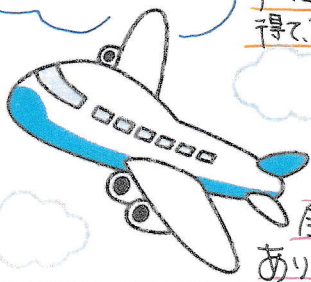
NEXT

たくさんの方の協力を
 得て、ふりばの地へ!!

山川さん兄(左)
 山川さん(右)



NEXT



携えて下さった
 全ての皆さん!!
 ありがとうございます

コバの歯ツチリ✧エクササイズ

皆さんこんにちは。田んぼに張られた水がきれいな青空を映す季節になってまいりました。前回紹介しましたマスク老けを食い止める『ニパニパ体操』はやって頂けたでしょうか。ぜひ続けてやって頂けたらと思います。

今回は『顔の筋肉を動かして血流アップ！フェイスウォーミングアップ』を紹介したいなと思います。顔には約50個の表情筋と呼ばれる筋肉がありますが使わなければ衰えます。実際に多くの方が使えていないために、むくみやたるみ・シワの原因となっています。筋肉は年齢に関係なく鍛えられるので、固まった表情筋をほぐして使っていきましょう。『フェイスウォーミングアップ』は血流やリンパの流れが良くなりむくみも改善されます。初めは顔の筋肉が動きにくいかもしれませんが意識して続けることで動くようになります。一緒に毎朝の習慣にしていきましょう。

①鼻から息を吸い、吐きながら口を『しゅ』の形にすばめて前に突き出します。

次に鼻の下をのばしながら口を『お』の形にします。



②目をぱっちり開きながら口を『うぁ』と大きく広げたら

鼻から息を吸い吐きながら顔を全体を緩めます。



これを3～5セット繰り返しましょう。

(歯科助手 小林 裕美子)



「6月から熱中症対策」

暦の上では「立春」から135日目の6月11日頃が「入梅」です。梅の実が熟す頃で、梅雨の始まりとされていますが、現代では気象庁から発表される「梅雨入り」「梅雨明け」が目安です。21日頃は夏に至ると書いて「夏至」。1年でもっとも昼の時間が長くなり、この日を過ぎるといよいよ本格的な夏を迎えます。年々気温が上昇していますが、今年の夏はお財布にも厳しい夏になりそうです。今月1日から電気料金の値上げが決定しましたね。ますます「節電」への意識を高めなければなりません。しかしながら猛暑の中では通常通りの生活は厳しいのも現実。ある程度の適温でなければ仕事や学校生活も送れません。近年は特に「熱中症」のリスクを耳にする機会が増えたからです。

「暑さ指数」というものを聞いた

有美子の健康



歯いっ！どーぞ！

ことがあるかと思えます。これは熱中症のなりやすさの指標です。気温、湿度、輻射熱これら3つの要素を組み合わせたものだそうです。この暑さ指数が低い場合でも、周囲の環境、当日の体調、活動の内容により熱中症による事故が起る場合もあるので、あくまでも気温の予報は参考に、自分の体調には十分に注意してください。



塩分の摂りすぎにもご注意ください!!



夕方には日安が落ちて便利ですね♪

(歯科助手 渡邊有美子)



MANA	葉太郎と花	ご親切に感謝	チューリップ	小さな感謝の習慣	グリーンパール那須	頑張ろう日本!	Nasunocafe joynas
侑空 & 青空	祥吾	平成3年度黒磯高校3年3組	祝20周年いつもありがとうございます	Y・S	株式会社 アマガイ	笑顔	仲良し夫婦♡
(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

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

『歯と口の健康習慣』

「手に入れよう」

長生きチケット

歯みがきで

「こちらでは、令和5年度「歯と口の健康週間」で選ばれた標語です。

6月4日～6月10日が「歯と口の健康週間」ですが、その目的は、(歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、よって国民の健康の保持増進に寄与すること)としています。

歯の寿命を延ばすと言え、皆さんもご存知の「8020ハチマル・イマル運動」ではないでしょうか。(いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから)を推奨したもので、1989年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にはば満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べ

る楽しみを味わえるようにとの願いを込めてこの運動が始まりました。

当院に来院されている患者さんにも、「8020運動」を意識され定期的なケアを何年も続けて、実現された方がいらつやいます。ホームケアもしっかりと行っているので安心して何でも噛める丈夫な歯と健康な歯肉を維持されています。私達も、ご高齢の方の歯の本数が多く残っていて、なおかつ健康な歯肉を見ると、とても嬉しく思います。

しかし、例え入れ歯であつてもしっかりと噛める状態であれば食事でも楽しめますし、会話もはずむでしょう。皆さんもお口の健康を保つために日頃のケアと定期検診をお忘れなくー!



(歯科衛生士 黒川淳子)



「歯医者の椅子」

歯医者さんに来たことがある人なら必ず座ったことがあるこのイスは通常の歯科診療に必要な器械や器具と、患者さんが治療を受ける治療用のイスを統合した装置で「ユニット」と呼ばれている歯科治療を行うための必需品です。ユニットにはテーブルがついており、テーブルの上にミラーやピンセットなどの器具を置き、その下に色々な機械があります。タービン…回転切削器具と呼ばれ、ユニットから圧縮した空気を吹き付けることで内部の翼を回転させ、歯を削っていきます。

マイクロモーター…「曲がっているもの(コントラ)」と「真っ直ぐなもの(ストレート)」の二種類があります。その名のとおり、超小型のモーターを電気の力で回転させており、入れ歯や詰め物を削って調整したり、歯の研磨に使用します。

バキューム…治療中に口腔内にたまった水を吸いあげる機械です。器具から患者さんの粘膜を守ったり、治療スペースの確保をする役割もします。

超音波スケーラー…超音波振動により歯の表面についている歯石や歯垢を除去する器具で、主にクリーニングの際に使用します。

スリーウェイシリンジ…口腔内を洗浄したり、エアで口腔内を乾燥させます。水だけ、空気のみ、スプレー(空気+水)の3通りの使い方ができるのでスリーウェイと呼ばれます。

治療中に「痛いときは左手を上げて下さい」と言われ、なぜ左手なんだろう?と思ったことはありませんか?それはユニットの右側に主な機械があるためなんです。もし治療中に痛みを感じた時は遠慮なく「左手」を上げて下さいね。

次にユニットに座るときは「チラッ」と見てみて下さいね。もも



(歯科衛生士 北島 紗希)



仁菜ちゃん & 明ちゃん	Nika III	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	麵屋たか	さよ子
みっちゃま717	カットハウス なみき	CIELO BLU	ウリウリ	No.899	フィリピンの子供達に笑顔を	つけ麺 竹風 No.6039



「しみる原因は・・・」

汗ばむ陽気が続き、冷たい飲み物や食べ物が美味しく感じる季節になりました。しかし食べたいけれど冷たい物が歯にしみて辛いと感じる方も多いと思います。しみる原因は様々ですが、しみを感じるのは歯の神経が生きているということです。神経の処置が施されている場合は感じることはありません。そして歯の表面はエナメル質で硬くガードされていて知覚がない為、エナメル質がなくなり、その奥にある象牙質がむき出しになるとしみるようになります。

まず大きな原因は虫歯です。プラーク中の細菌が出す酸でエナメル質に続き象牙質まで溶かしますのでひどくなるとしみる症状が痛みに変わります。

次に歯周病です。歯周病が進行すると歯の周りの骨が溶けて歯茎が下がり、元々エナメル質で覆われていない歯の歯根部分が露出してしみるようになります。

その他、歯の破折、就寝中の歯ぎしりでエナメル質がすり減る咬耗や歯の根元のエナメル質が

破損して起こるくさび状欠損、酸っぱい食べ物の常食が原因で歯が溶ける酸蝕症、硬い歯ブラシでの磨き過ぎで起こる摩耗症などもしみる原因となります。

しみる原因が虫歯ではない場合の多くは象牙質知覚過敏症と言われます。その場合、ブラッシング指導と歯磨剤の変更や塗り薬で経過を見させていただきます。また明らかなくさび状欠損がある場合はその部分に詰め物をして治すことができます。

気になる症状がある方はお早めにご相談下さい。

治療後
「え!!全然しみてない!!」
「なんで患者さんもし
いらしゃいます☆」



(歯科衛生士 菊地 久美子)



「かくれ脱水」

これから暑くなる日が増えます。5月でも30度を超えるという異常気象。心配なのは熱中症ですね。熱中症は、体内の水分が失われる「脱水症」と大きく関係しています。水分だけではなく体に必要成分も失ってしまつ脱水症。進行するまで症状が出にくい為、めまいや頭痛、吐き気などの症状が現れた時にはかなり進んでいることもあります。怖いのは、体内の水分が20%失われただけで生命の危機におちいつてしまうことです。

高齢者は体の感覚が鈍くなり汗をかきにくくなつたり、夜トイレに行くのがおっくうで水分を控えたりして、脱水症状がおこりやすくなります。乳幼児や高齢者は室内にいても特に注意が必要です。

かくれ脱水の症状は気づかないうちに体の水分が減り、脱水症一歩手前の状態になります。この段階で気づいて適切に対応し、進行を食い止める事が重要です。

かくれ脱水を防ぐには、室温28度、湿度70%を超えないようにすること、スポーツドリンクや経口補水液など、塩

分を含む飲料水を少しずつ飲むことです。

こんな症状が出たら要注意
指先が冷たい
皮膚がカサカサ、あるいは皮膚の張りが無い
爪を押した後、白からピンクに戻るまでに3秒以上かかる
喉、口の中が渇く
舌の表面に光沢が無く、赤黒く乾いている

脱水は十分予防できる症状です。こまめな水分補給を心掛けて、安全な生活を送りましょう。



「おかいなら、早めのSOSを!」



(歯科衛生士

藤田 友希子)



子育て歯っぴースマイル☆

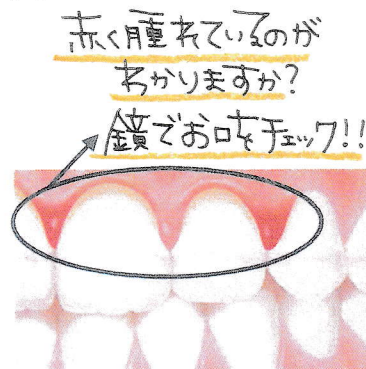
「思春期」

我が家の息子もこの春から中学生になりました。いつまでも赤ちゃんだと思っていたのに、私の心配をよそに、どんどん自立心が芽生えてくるのは頼もしい反面、正直寂しくもあり…。仕上げ磨きも全くなされてくれなくなりました(涙)こういった中学生から高校生にかけての思春期では、自我、独立心がめばえ、親の言うことを素直に聞き入れにくくなる時期ですよ。歯磨きがおろそかになったり、買い食いや友達づきあいからお菓子や清涼飲料水を摂る機会が増え、夜更かしによる夜食、朝寝坊による朝食抜きが増えたりなど、家庭や学校での生活が変化し、お口の中の環境が悪化する時期でもあります。また歯科医院からも遠ざかり、虫歯に気づかずに重症化するケース也多発します。

虫歯だけでなく、特にこの時期に増えてくるのは、歯周病の初期症状である歯肉炎です。歯周病というと成人、特に中高年の病気と思われがちですが、実は小学生から中学生にかけて、歯肉に局限した炎症である「歯肉炎」が発症し始めているのです。歯肉炎にかかると、歯肉の色が赤みを帯びていたり、本来三角形の歯と歯の間の歯肉が丸くなっていたり、歯みがきすると血が出たりします。これは歯周病菌を含む歯垢に対し、身体の防御反応として毛細血

管が増え、白血球が細菌と戦っているために起きる症状です。

通常の歯肉炎は正しい歯みがきやデンタルフロスの使用で容易に治せる病気です。ただ、大半は放置され、年齢を重ねる内に進行してしまう病気なので、早い時期に歯肉炎に気づき、歯周病改善・予防のための正しいケア方法を習得しておく必要があります。口うるさいな、と思われてしまうかもしれませんが、親御さんはお子さんにはこういった歯周病のリスクがあがる事を伝え、歯磨きの習慣を見直してみてください。そして、定期検診もお忘れなくお願いします。



(歯科衛生士 小柳 かおり)



※セスがひらがなで書いた原稿を、皆様が読みやすいように少し編集させて頂いております。

(歯科助手 藤田 プリンセス)



今回、ビザの手続きの為、私は一年ぶりにフィリピンの家に帰りました。帰国の為にお仕事を休みましたが帰国する許可を下さり本当に嬉しかったです。私が家に帰って来ることを子供達とお父さんにはサプライズの為知らせていませんでした。子供達は私を見てとても驚き、とても喜んでいました。私は子供達と抱き合ったり、キスをしたり、隣で寝たり、とても嬉しい時間を過ごすことができました。

「一年ぶりの帰国」



超高齢社会に向けて「お悩み相談室」

「お悩み相談室」

質問
60歳女性です。某大手保険会社の「認知症保険」に加入しておるべきか迷っているのですが、どう思いますか？ ちなみに60歳で終身・年金型に加入すると、月額保険料が1万5600円です。将来、認知症と診断されたら、毎年60万円(毎月5万円)もらえます。

答え
正直難しい質問なのですが、参考までに、もらえるお金と支払うお金を比較してみましよう。女性の平均寿命である87歳まで生きたケースを試算します。
認知症のリスクが高まる80歳で認知症になったと仮定した場合、認知症になった80歳から87歳で亡くなるまでに年金型なら60万円×7年間で420万円もらえます。しかし、60歳から79歳までは保険料を月1万5600円×12ヶ月×20年で約250万円支払っていることも忘れてはいけません。(Aさんの場合、約170万円お得になります。)

一方、認知症にならなかつたBさんの場合。60歳から87歳まで保険料を月1万5600円×12ヶ月×27年で約342万円支払うことになるります。平均寿命より長生きすれば、当然もつと多額になります。しかも、掛け捨てで返戻金はありません。

払うことになりまます。平均寿命より長生きすれば、当然もつと多額になります。しかも、掛け捨てで返戻金はありません。加入年齢による保険料を調べ、色々なケースで試算して判断すると良いと思います。私が言えることは、経済的に余裕があるならば加入しても良いと思いますが、大きな負担となるのであれば現在の生活を優先した方が良いでしょう。うか。いずれにせよ、ご家族とよく相談して決めることをお勧めします。



(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

6月のお知らせ

6月の予定	日	月	火	水	木	金	土
表示の見方	4	5	6	7	8	9	10
○…診療	○/1	○/○	○/往	休	○/○	○/○	○/1
休…休診							
往…往診	休	○/○	○/○	休	○/○	○/○	○/1
講…講演							
学…学会	休	○/○	○/○	休	○/○	○/○	○/○
勉…勉強会							
○/1…午前のみ	○/1	○/○	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		

7日(木) 10日(土) フリップ医療ボランティア 現地活動のため副院長の診察となります。

16日(金) 今西先生のラジオ出演のため 診療時間が短縮となります。

今西祐介のハロアルラジオ FM88.5MHz 毎週21:00~

皆様にはご迷惑をお掛けしますがご理解・ご協力をお願い致します。

院長手記

「ハローアルソン」

6月7日〜10日までの4日間約3年ぶりとなるハローアルソン・フリピン医療ボランティア現地活動が行われます。私がい不在の4日間、皆様にはご迷惑をお掛けしますがご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

ところで、皆さん。私たちの「ハローアルソン・フリピン医療を支える会」の「ハローアルソン」とはどのような意味かお分かりでしょうか。

これは18年前、現在、私と共にこの会を牽引してくれ、現地では現地統括責任者として活動の中心となり頑張ってくれた私の大学からの友人、東京支部 いまにし歯科 今西祐介先生が初めてフリピン・マニラ市近郊のスラムにて治療を行った際、彼のもとに最初に訪れた患者さん、当時10歳の男の子「アルソン君」との出会いがきっかけでした。

彼はアルソン君のお口の中を診ました。そしてどこが痛いのか尋ねると「上の前歯が痛い」と言います。彼が診るとまだ生えただばかりの永久歯（大人の歯）4本が全て大きな虫歯になっています。彼は一瞬言葉

を失い、どのような治療を選択するか迷いました。スラムでの治療は日本のような器材や材料はなく、何度も通院して治すことはできません。そして慢性的な栄養不良下にあるスラムの子供たちは虫歯の菌が根の中に溜まり新たな感染症を引き起こしそれが原因で命を落とす子も少なくはありません。つ

まり、スラムでの歯科治療は痛みがある場合、たとえ日本では治せる歯もここでは「痛みを取る最後の治療」は「歯を抜くこと」しかできません。

歯は人間が毎日楽しく、健康的に生命を全うするために最も必要な臓器「歯臓」です。

人間は歯を使い、噛むことで食べ物を碎き、潰し、唾液の分泌を促しながら飲み込み、消化を助けます。また、歯を失うことは単に「食べられなくなる」だけではなく、脳細胞と密接な関係を持ち、特に記憶や学習能力を司る海馬錐体神経細胞は上下の奥歯を失うとその体積の萎縮が認められ、後に認知症の引き金になるとも言われています。そして審美的な要素や発音、骨格や顔の筋肉や表情などあらゆる部分に影響を及ぼします。

当院では皆さんにこれまでもずっと「歯の大切さ」をお話ししてきました。そして今西先生もまた決して歯を抜かない治療を目指し、私と共に切磋琢磨をする同志です。その彼が今、目の前に歯を抜かなければ救えない患者さんと出会いました。

彼は戸惑いました。すると、後ろから大きな声が聞こえます。「祐介先生！！抜いてあげなさい！！」その声の主は現会長 林春二先生です。先生は私や祐介先生の恩師でもあり師匠でもあります。そして私が知る限り世界一、歯を抜かない歯科医師として、私たちも日々勉強させて頂いています。その先生が「抜いてやれ！！」と叫ぶのです。その意味は深く、全てを理解したうえで胸が張り裂ける思いで叫ばれたことでしょう。

祐介先生はその少年の前歯4本を抜歯し

ました。1本、また1本と歯を抜く度に器具から伝わるミシミシと言った音はまるで「抜かないで！！」と叫ぶ歯の悲鳴のようです。

彼は4本全ての歯を抜き終え、血の付いたガーゼを噛みながらほほ笑む少年「アルソン君」を見ながら、もう二度とこのような悲しい現実を作らないために歯を守るために必要な「歯ブラシ」を集めながら新しいボランティア団体を作ろうと翌年私を誘い、アルソン君の名前にちなんで私たちは「ハロー・アルソン」を立ち上げたのです。ハローアルソン。通称「ハロアル」は今年で17年目を迎えました。

貧困の為、たった1本の歯ブラシも買えないスラムの子供たちのお口の中は悲惨そのものです。彼らは痛みがあると限界まで我慢をし、最後は免許をもたない「闇歯医者」のようなところで劣悪な衛生環境で歯を抜くのです。勿論、その後はブリッジや入れ歯を入れることはできず、前歯などを失えば見た目を馬鹿にされいじめられることもあるそうです。

皆さん。皆さんがご協力してくださる歯ブラシや生活物資はそんな彼らの生きる糧になります。1本の歯ブラシは彼らの歯を守るだけではなく、命を守る大切な道具となつていくのです。

皆さん、いつも本当にありがとうございます。帰国後3年ぶりに復活した現地活動の様子を余すことなくご報告いたしますね。これからどうぞよろしくお願い致します。

アルソン君

