

チャコ No.264

感謝 H No.265



今日も2件の協賛を頂きました

雨の季節到来!豪勢な気分もハロアルパワーで吹き飛ばそう!

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



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

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が現状では、物資輸送費や現地活動費は多額の資金が必要としています。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。

受付だより



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。当院ではみんなにお願いしていた検温・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と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ることができます。

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」は毛先が柔らく毛束も多くコシがあります。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。

(歯科コンシェルジエ 菊地 正子)



コースス

もみの木

サロンド・シモン

アマクワク

受賞記念

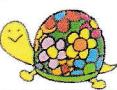
LABO=BURST

歯は命の源

噛める喜びを希望に



## 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いた日  
スタッフは6月に現地に待ち込む  
10kg物資を梱包しましたー!!!



ヤッセ!!  
ヤッセ!!  
ヤッセ!!



参加者43名

全員分を作りました



NEXT

NEXT

どこかで中身を  
盗られたな、  
荷造りにモロ  
厳重に縛ります  
おぎゅぎゅー!!と

NEXT

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ださいました!!



二道身が経営する  
運送会社のトラック  
で来てくださいました!!



NEXT



じゃじゃん!!  
茨城県に到着

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!!  
必ず物資を持って搭乗!!

たくさんの人達の協力を  
得て、フィリピンの上へへ!!

梱ちて下さった  
全ての皆さん!!  
ありがとうございます♥



NEXT



トラック内を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

なつぞら

現地活動に思いをはせてー

現地活動頑張って下さい富

自然薯

滝谷昭勝

今年も大変お世話になりました

心

晴にくん&amp;明莉ちゃん

訪問看護ステーション那須

2017ボランティア活動に

S&amp;S

感謝

No.1575

東原M・K

さくら

かすみ草

草っぽ農園

No.12204

丸さん

Happines

ひたすら感謝です・H

## 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『二パ二パ体操』はやって頂けましたでしょうか。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知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』の形にすぼ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『うあ』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)



「暑さ指数」というものを聞いた  
特に効率の場合、気温34度の  
と、熱中症になるリスクがあるとい  
うことが分かったそうです。身長の  
低い幼児はアスファルトからの照  
り返しも加わり、体温は1.12度上昇。これは成人男性の2倍だ  
けで、総発汗量も成人男性よりも増えることから、熱中症にかかるリスクが極めて高いことが分かります。

が増えたからです。  
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

日日では「立春」から135日目。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」が日文です。21日頃は夏になると書いて「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ます。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、猛暑の中では通常通りの生活は厳しいのも現実。しかし、猛暑の中では通常

## 「6月から熱中症対策」



## 有美子の健康 歯いっ！どーぞ！

ことがあるかと思います。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が、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があるので、あくまで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。

熱中症対策は、水分・塩分と一緒に補水液のほかに梅干しやバナナ・スイカなどはオススメです。今年の夏も熱中症に気を付けて、健

外にあると  
日差しがあがて  
便利ですね♪



塩分の摂りすぎ  
にご注意を!!



(歯科助手  
渡邊有美子)



仁菜ちゃん&amp;明ちゃん

Nikai 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

麺屋たか

風 楽

NIKA. II

歯は命

五竜登山記念

コンフォートブリッジにしてよかつた

ツグ工房and.mi

頑張ってください 大森雪

じょじょ

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	ひたすら日々に感謝です	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

歯の寿命を延ばすと言えば、皆さんも「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歳になつても20本以上自分の歯を保つ」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ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

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、よつて国民の健康の保持増進に寄与すること)としていま

す。  
「～からは、令和5年度「歯と口の健康週間」で選ばれた標語です。

## 『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」



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っしゃいます。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、例え入れ歯であってもしつかり噛める状態であれば食事も楽しめますし、会話もはずむでしょう。皆さんもお口の中の健康を保つために日常のケアと定期検診をお忘れなく！



## 「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つ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つたり、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、エアー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  
座る時は  
「ドラッ」と見てみて  
下さるより



(歯科衛生士 北島 紗希)



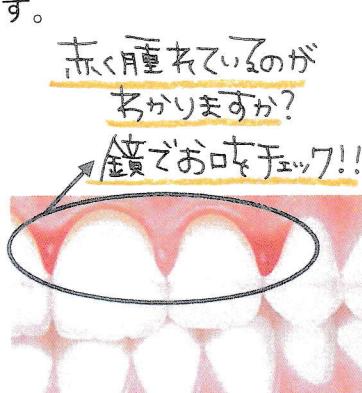
# 子育て歯っびースマイル☆

## 「思春期」

我が家は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…。仕上げ磨きも全くさせ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ね。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、虫歯に気づかず重症化するケースも多発します。

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、歯肉に限局した炎症である「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。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ひします。



(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。私が家に帰つて来ることを子供達とお父さんにサプライズの為知らせていました。子供たちは私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つたり、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。

また、久しぶりにお姉さんの作った料理を一緒に食べられて嬉しかったです。家で家族といふ機会をもらえた事にとても感謝しています。本当にありがとうございます。

## 「一年ぶりの帰国」

プリンセスの歯ローフィリピン



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1万560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。

正直難しい質問なのですが、参考までに、もろともお金と支払うお金と比較してみましょう。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。

認知症になつたAさんの場合、認知症のリスクが高まる80歳で認知症になつたBさんの場合、認知症になつた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1万560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1万560円×1ヶ月×27年で約342万円支

### 答え

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1万560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。

### 「お悩み相談室」

## 超高齢社会に向けて～お悩み相談室～

### 質問

払うことになります。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。

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のではないか。いずれにせよ、ご家族とよく相談して決めるをお勧めします。



(栃木県認知症  
介護指導者  
庄司康善)



h5v3v8@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 ~\*~

7日(火)  
10日(金)

フィリピン医療ボランティア  
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。  
聞いてね!!

今西祐介の「ハロールヂオ」FM88.5MHz 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。

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

## 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。フィリピン医療ボランティア現地活動が行われます。私が不在の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ひ致します。

ところで、皆さん。私たちの「ハロー・アルソン・フィ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る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ィリピン・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大ばかりの永久歯（大人の歯）4本が全てを失い、どのような治療を選択するか迷いました。

斯うして慢性的な栄養不良下にある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。そして新たな感染症を引き起こしが原因で命を落とす子も少なくはありません。つまりスラムでの治療は日本のような器材や

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」。

歯は人間が毎日を楽しく、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、特に記憶や學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。

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つた音はまるで「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いボランティア団体を作ろうと翌年私を誘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」を集めながら新しく「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、たつた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」のようなど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やめられることもあります。

皆さん。皆さんのが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るのです。



アルソン君