



No.9014

No.268

今月は2件の協賛女  
頂きました

令和5年10月1日 発行 第188号

現地活動ありがとうございました

No.269

今年も残り少く月!!

たくさん楽しいことをしよう



## 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。季節外れの暑さに一日の気温差は大きくなり体調を整えるのも大変ですね。とは言え空の高さ、稻刈りの終わった田んぼ、季節の移ろいを感じます。

インフルエンザが流行しています。新型コロナウイルス感染症の予防がインフルエンザの流行を抑えていたコロナ禍を経て、気温が下がり乾燥する時期を前に再び季節性インフルエンザの流行が始まりました。新型コロナウイルス感染も増えていますし冬は感染の波が起ころう予防を心がけましょう。

キンモクセイの花の香りが漂うと、秋になつたと実感できます。香りを嗅いで忘れていた記憶が甦つたり、嬉しかった出来事のその時の香りが嬉しい感情を呼び起きました。季節は行楽の秋。新型コロナウイルス感染症が5類に移行してそろそろ5か月。様子をうかがつてていた方々も日帰りの旅行や宿泊を伴う旅行もためらいなく出来るようになつたでしようか。新たな思い出が出来ると良いですね。

毎日のハミガキでむし歯・歯周病の予防を行い、大切な歯を守る事は健やかな生涯への大きな一助となります。当院おススメの柔らかくコシのあるハブラシ「プロスペックコンパクトスリム」でむし歯・歯周病の原因となる歯垢を効果的に除去し、定期的な歯科検診も併せて行つて行きましょう。

(歯科コンシェルジエ 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、みんなの善意（募金）のみで全ての運営をまかなつ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。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

### 受付 齒ピースマイル

私は、当院に入局してからもう少しで半年が経ちます。四月の頃に比べれば、できないことよりできることが多くなりました。

最初は、仕事を覚えることで頭の中がいっぱいでした。一度では頭の中に入らず、できない自分にもどかしさを感じました。何度も繰り返し行っていくうちにできなかつたことができるようになっていき、少しずつ自分に余裕を持てるようになりました。余裕を持つ前は空回りしてしまい失敗することが多かつたですが、余裕を持つようになつてからは自分から積極的に動けることが増え、失敗することが少なくなりました。

わからない時は人に聞くことが大切だと身に染みて感じました。私は、人に頼り過ぎずに自分で解決しようと失敗してしまいます。少しでも気になつたことやわからないことがあれば、遠慮せずに誰かに聞くことで自分の成長につながり、ミスを減らすことができます。もつと色んな事を吸収して今よりも成長していくよう頑張っていきます！



(受付 大森 七海)



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



## 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。

患者さん A 様

Aさんが育てて、サニベリア  
頂いたものを1つ300円販売  
するのですが...毎回即日完売して

しまうほど、めちゃめちゃ人気なんです!!

限定販売に出会った方は、お早めのご購入を!!

大田原市  
(株)広築 様

今回、2回目のご協力  
を頂いた広築さん  
ハラミを頂きました!



大田原市内では初の「寄付つき自動販売機」  
が設置しており、その寄付金は赤羽根  
募金へ寄付されているよう。◆大田原市の  
社会福祉センターで紹介されました◆  
様々なボランティアなどの社会貢献に  
力を入れて、すごい企業さんです!!



3年ぶりのボランティア活動は激動の4日間。  
『私達には“何ができるのか…”』  
涙なしでは見ることができない感動の超大作！



## ハローアルボランティア特大号 絶賛好評販売中！

1部 300円

※売上金は来年2月のハローアルソンフィリピン医療を支える会へ全額寄付となり、  
スラムの子供達の薬剤購入費などに役立たせていただきます。



佐野市  
U様

県南から  
何度も募金を  
送って下さるし



募金と一緒に、ボランティアを続けて、当院へのお気持ちが継続されたお手紙も入っていまして。

私達の活動は、日々皆様からの温かいお気持ちで成り立っています。

本当にありがとうございます。

## 9.13(水)群馬県新島学園高等学校で 講演会を行いました★

2009年の現地活動から、年を追うごとに新島学園からの矢印が増えており長いお付き合いのある学校の一つです。今日はここで、フッ素の活動について講演を行いました。今年は新島学園からどうぞたちが参加してくれました。今からとても楽しみにしてる私達です。



### 楽しい歯話♪

#### 『フッ素洗口液』

ドラッグストアなどでマウスウォッシュ(洗口液)を見かける事も多いかと思いますが、むし歯予防に効果的といわれているフッ素洗口液をご存知ですか?

フッ素には、歯質の強化、再石灰化の促進、むし歯菌の活動の抑制と大きく3つの役割があります。効果的なフッ素の活用方法は低濃度フッ化物(フッ化物配合歯磨き粉や洗口液)を日常のケアとして使用し高頻度フッ化物を歯科医院の定期検診で塗布する事です。

低濃度のフッ素をご家庭で継続的に使用することも虫歯予防には非常に有効です。

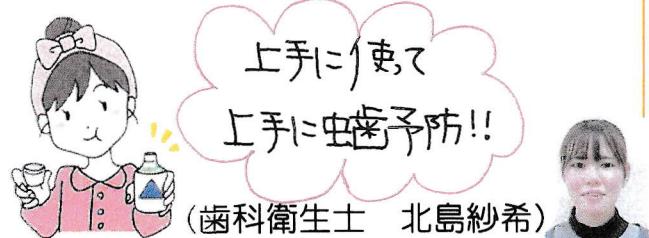
普段はフッ素入りの歯磨剤等使用されている方も多いと思いますが歯磨きの後はうがいをしたくなりますよね。しかし、うがいをしてしまうとフッ素はほとんど残りません。そこでフッ素洗口液はうがいの必要がないので歯にフッ素が留まりやすく、歯磨きでは届かないところまで作用してくれるのであります。

低年齢から始めることによって6歳頃からの永久歯の萌出にも備えることができるため、フッ素洗口液はブクブクうがいができる4歳頃からの使

用がおすすめです。生えたての歯は歯質が未成熟なためむし歯になりやすく、フッ素を上手に活用することによって永久歯のむし歯予防にも効果的になります。もちろん永久歯が生え揃った後でもむし歯予防に効果的であることは変わらず、矯正治療中で歯磨きがしづらい時には特におすすめです!

就寝中は唾液の分泌量が減り、フッ素が流れにくく長時間作用されやすくなるため、フッ素洗口液を使用するタイミングは就寝前が一番効果的です。フッ素洗口液の使い方はとても簡単で、歯磨き後口に含んで30秒ブクブクうがいをした後、吐き出して30分間飲食を控えます。

大前提として、むし歯の予防に一番大切な事はしっかり歯ブラシで汚れを落とすことです。その上でフッ素を上手に活用しましょう。



# プリンセスの歯口ー フィリピン

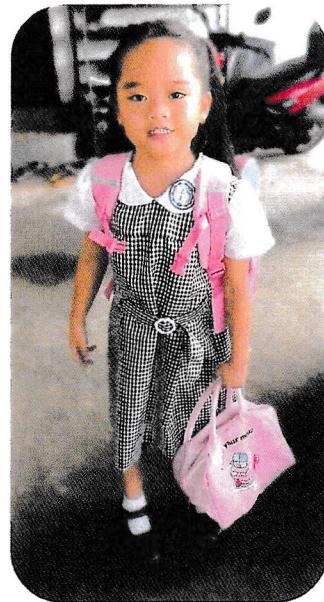
## 「MY LITTLE GIRL」

私の娘が8月から学校に通い始めました。

母親として、娘が学校が好きになるかどうか、先生が好きになるかどうか、書く事、読むことが好きになるか、学校でできたお友達とこれからどんな経験をするのかとても楽しみにしています。

娘とは離れて暮らしているので、娘の教室や制服を着た写真を見た時に喜びと悲しみが私の感情の中で混ざり合いました。娘は新しい経験をしているので幸せですが、最初に鉛筆の持ち方を教えたのは私ではありません。読み方や様々な教えたいことがたくさんありました。その時娘の為に私がそこにいてあげられなかつたのが悲しいです。

でも、娘のそばには私のお姉さんがいて、代わりにたくさんのお手伝いをしてくれているのでとても感謝しています。



とてもかわいい  
セスの娘ちゃん

フィリピンは4歳から  
学校が始まり、6年間  
通うそうです  
4歳で読み書きが始まる  
ここにびっくり



(歯科助手 藤田 プリンセス)



10月に入り、ようやく秋めいてきました。あの危険な暑さから解放されるとと思うだけで、ホッとしますね。

秋は、日の出から日の入りまでの時間が四季の中で一番短くなります。夜の時間が一番長い季節です。秋の夜長、皆さんはどう過ごしますか？美味しいものがたくさん旬を迎える食欲の秋。ゆっくりと食事を楽しむのもいいですね。そこに美味しいお酒があれば最高です。

私は今年の初夏、人生で初めて「梅酒」を漬けてみました。毎年、母が父のために漬けているのは知っていますが、私は一度も作り方を聞いたことがなかつたので、初チャレンジでした。6月のシーズンに漬け込み、3ヶ月後の10月、いよいよ飲める時期になりました。が…！漬け込んだ梅酒の「飲み頃」とは一体どのタイミングなのか（母は一年寝かせる派）せっかくなら美味しく飲みたい（笑）！気になつて調べてみました。

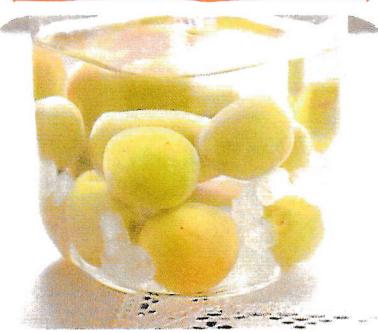
ちょうどいい飲み頃になり始めるのは約6ヶ月頃からで、2～3年間は熟成が進んでまろやかになります。そこで味わいを楽しめるよう、それを過ぎたあたりからは管理が難しくなるので、3年くらいで飲み切るが無難だそうです。ちなみに、漬け

## 「梅酒の飲み頃」

有美子の健康 齒いっしーどーぞ！

込んだ梅の実は、種の苦みが出たり、実が崩れて濁らせる原因になります。ため、一年で取り出すのが基本のこと。  
甘くて、少々カロリーの高い梅酒ですが、適量を守って楽しめば、美肌作りや便秘解消、疲労回復、血行促進、血液サラサラやリラックス効果があると言われています。秋の夜長に「適量」をゆつくりと楽しむのはいかがでしょうか。初めて漬けた梅酒。私は後数ヶ月、寝かせてみます☆

### 有美子の梅酒



〈夜長のひといご〉  
有美子ちゃん…  
最近、お酒のこぼれが  
記事にして下さいか？

（歯科助手  
渡辺有美子）



□腔内のクリーニングを行つた後に消毒をしますが、「あれ?いつもみたいに苦くない!」や「スーッとした感じでさうぱりした!」とさうお声を最近いただくようになりました。実はここ数カ月前から消毒用のお薬を変更したのです。新しいお薬の名前は「S.P.T.ガーグル」といふのがい薬です。このS.P.T.ガーグルは自宅でのセルフケアにもお薦めなんです。S.P.T.ガーグルは、①浮遊菌殺菌力に優れた効果のセチルピリジンカム塩化物水和物(C.P.C.)②抗炎症効果があるグリチルリチン酸二カリウム③口臭除去効果のあるメントールといつた薬用成分を含む、口腔内および咽頭を殺菌・消毒・洗净する希釈タイプのうがい薬です。特徴として希釈タイプなので経済性に優れ、「ストを気にする」となくうがいの回数を増やすことができます。また、同じくS.P.T.シリーズの歯磨き粉「S.P.T.ジエル」も歯周病予防のためにお勧めです。特徴として製剤に粘性を持たせているので①強力な殺菌

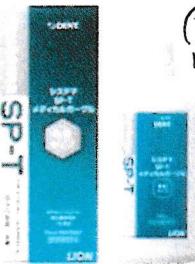
【おおきです！】

SPTシリーズ

# パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

作用のイソプロピルメチル  
フェノール(IPMP)②歯肉  
の炎症を抑えるイソプロピルメチル  
ミノカブロン酸③歯周組織  
の活性効果が期待できる酢  
酸トフェノール(ビタミンE)  
といった歯周病予防に効果  
的な薬効成分を帶留させると  
工夫もされています。泡立ち  
感も少ないのでながく磨き  
やすい歯磨き粉になっています。  
そして、歯の質を強くする  
フッ素も1450ppmと  
濃度も高く、日常的に使用  
することにより虫歯予防に  
も効果的です。SPTジエル  
とSPTガーグルは、それぞ  
れの特長を活かした相乗効  
果が期待でき、ジエルで磨い  
た後にガーグルで洗口され  
ば口腔内の隅々まで殺菌消  
毒する効果が期待できると  
考えられます。お口の健康の  
為にお薦めです。

受付にて販売中



あるよ!



## 「二次カリエスって？」

「カリエス」は「むし歯」のことで、「二次カリエス」とは、一度治療して治った歯が再びむし歯になってしまったことを言います。

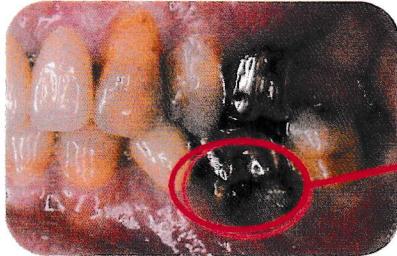
ではなぜ治療した歯がまた虫歯になってしまふのでしょうか。

虫歯治療で歯を削って修復物を入れた歯は、一度も削っていない歯に比べると、虫歯になるリスクはぐっと高くなります。それは修復物を入れたことにより、ご自分の歯との境目ができ、その部分の少しの段差や微細な溝にむし歯の原因である歯垢が付きやすいからです。修復物を入れ、治したところはより一層丁寧なブラッシングが重要になります。食後の歯磨きを心掛け、フロスや歯間ブラシも併用することも大切です。1日に3回の歯磨きが理想ですが、難しい場合は1日に1回は丁寧に行いましょう。また、「二次カリエス」を引き起こす原因のむし歯菌は、むし歯で穴が開いてしまった部分や合わなくなってしまった修復物の段差や隙間に住み着きます。しかし、むし歯を早期に治療し、段差のある不適合な修復物はやり替えることでむし歯菌の数を減らすことができる

のです。そしてただ甘い物ではなく、糖分の多い食べ物を食べる回数を減らすこと、ダラダラと1日中お口の中に食べ物が入っている状態だと菌は減少しません。炭水化物も分解されると糖になりますので注意が必要です。

その他、健康保険適応外の材質であるセラミックやゴールドの修復物は、適合性や清掃性に優れ歯垢が付きにくいのでむし歯になるリストはぐっと下がります。二次カリエスにならない為にも plaque control しやすい口腔内環境を手に入れましょう。

治療が終了しても、良い状態を保つためには定期健診やメインテナンスをお続けください。



(歯科衛生士 菊地 久美子)

# い～歯の学校

## 「歯周病が原因で味覚障害！？」

歯周病は、口腔内環境の悪化だけでなく、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病など、さまざまな病気につながる可能性のあるものです。また、中には歯周病が原因で、味覚障害を引き起こしてしまう方もいます。今回は、歯周病と味覚障害の関係についてお話しします。

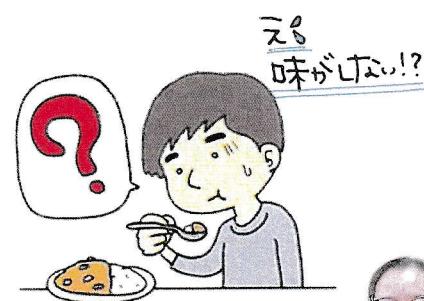
まず味覚障害とは、味に対する感度が低下したり、味を感じなくなったりすることを言います。また、口腔内には何もない、つまり何も食べていないにもかかわらず、塩味や苦味を感じたり、何を食べてもまず感じたりするのも、味覚障害の一種です。**歯周病で発生する味覚障害は、何も食べていないにも関わらず、変な味がする**というケースが多く、こちらは**自発性異常味覚**と呼ばれます。

歯周病が味覚障害につながる仕組みとして、重度の歯周病を患うと、気付かないうちに歯肉から膿や血が出ることがあります。また、こちらが口の中に苦味を感じたり、鉄の味を感じたりする原因となります。また、歯周病を発症している方の中には、口腔内が乾くドライマウスが原因の方もいますが、こちらも

味覚障害に繋がりやすいです。唾液は味物質を舌に運ぶ役割をしているため、唾液が減少することにより、味を感じにくくなってしまいます。ちなみに、歯周病の方が口臭を気にして舌磨きをしそうとも、味蕾が破壊され、味覚障害を発症することに繋がるため、注意しなければいけません。

食べ物を美味しく味わうためにも、歯だけではなく、その周囲組織である歯肉もしっかりと治療し、健康に保つように心掛けましょう。

お口の中も  
定期的に  
検査しましゅ



(歯科衛生士 黒川 淳子)



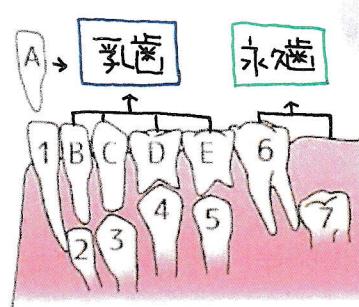
## 「混合歯列期」



子育て歯つびースマイル★

この夏、娘の乳歯4本が永久歯に生え変わりました。つい数年前に「歯が生えた！」と喜んでいた自分を思い出し、懐かしくなりました。仕上げ磨きの度に「ママが抜かれた」と言うものの、痛いのが嫌で自然に抜けるまで我慢していた娘。最後の4本も慢して、いつの間にか4本ともなると、「もう抜けそぞうだつたから自分でえいつてうつてみた」と驚きの発言。こう変わると共に心も体も成長していくんだなと感じました。

### 混合歯列期



(歯科衛生士  
藤田 友希子)



在するため歯磨きが難しく、乳歯のリスクが高まります。虫歯が虫歯になつたり自然に抜ける時期より早期に抜けてしまつたりすると、永久歯がうまく育たなかつたります。お子さんの毎日の仕上げ磨きにかかっています。そして、定期的な歯科受診も忘れないでくださいね。





# 院長手記

## 「2月の活動に向けて～始動～」

2024年2月7日から始まる「第18回ハロー・アルソン・フィリピン医療ボランティア」現地活動参加募集が期日を迎えた。今年6月、コロナ禍で3年間延期となつた現地活動を定員40名という制限を設けて行つたが、コロナがもたらした社会的影響はフィリピンの貧富の格差を更に大きくさせていた。

そして帰国後いよいよ全ての規制を無くし来年2月の活動に向けて一般、高校生の募集が開始されたが、まだまだ予断を許さないコロナの感染、そして2月と言えばインフルエンザの季節も重なるため今回は80名の定員を設けた。当初私は「恐らく80名には満たないだろ」と予想していたが、締切りを迎えた全国から103名の皆さんがあなが応募をしてくれた。

その地域も広島や京都、大阪など新しい地域からの参加も少なくない。そしてそのうち高校生が33名、父兄同伴（比国では15歳未満の入国には保護者もしくはそれに準ずる者が必要）で中学生が3名参加を希望してくれた。また嬉しいことに医療関係者とは別に一般参加者の中には過去高校生の時に参加をし、現在大学生となつて再び参加を希望してくれたOGの子たちも多くいる。興奮と不安の中参加をした高校時代とは異なり、少しづつ大人への成長と責任を感じながら新たに自分のやるべきこと、進むべき道の中で、ボランティアから多くの事を学び道の

いと再度参加をしてくれるハロアル卒業生たちの存在は私にとつて何よりの喜びとなつてゐる。

あるOGの子がこう言つてくれた。「团长が現地で私たちに言つてくれた言葉がずっと胸に引っかかっています。」私はなんて言つたのか尋ねると彼女は答えた。团长は「ボランティアは即効性はあるが持続性が極めて弱い」と言つてくれました。

私は毎年必ず高校生に伝える。

あのような劣悪な環境を見れば誰しもが「かわいそう」と思うだろう。ゴミを漁り、学校にも病院にも行くことができず、町中で物乞いをする子供たちを見れば誰もが手を差し伸べたくなる。しかし、日本に帰国し再びすべてが有り余る社会がもたらす「物質的な豊かさ」はあの時感じた痛烈な衝撃さえも薄れさせてしまう。だからこそフィリピンのスラムで活動をする4日間よりも実は残りの361日の日々の生き方が大切になつてくる。私はそんな話をしながら高校生たちに本当の豊かさとは何かを問い合わせ続けてきたが、実際やり続け持続し続けることは本当に大変だ。ましてや私のような人間が未来ある高校生の前でこんな事を言える立場ではない。

「関口先生。このボランティアは沢山の人の思いが詰まつていて。その力を信じなさい。」そして教育家 浪川栄太先生の言葉が引用されていた。

「人間は自分の為に生きなければ生きられないが、他人のために生きる意志のない者は決して幸福になれない。」

今回、この社会情勢の中36名の中高生が参加をしてくれた。彼らの澄んだ眼差し、不完全ではあるが情熱と夢を持つて様々なことに挑戦してくれる姿勢は私にとつて何よりの刺激となり、更に歯科医師として一人の人間として、「誰かの為に生きる」という思いを強くさせてくれる。

10月21日より私は東京支部現地統括

責任者でもある今西先生、器材担当岡山県木本先生と共に来年の活動のために現地調査や政府機関との会議にマニラを訪れる。私の不在中は副院長の診療となるが、皆さんのあたたかなご協力によつて多くの恵まれない子供たちが笑顔になる。

私がどんな時でも心を折ることなく活動できるのは本当に皆さんのお陰だ。心から感謝申し上げたい。

会長でもあり、私の師でもある林春二先生が往診の帰り道の突如、脳幹内出血で倒れられた。その奇跡的に回復され現在もお元気でご活躍され来年も現地参加をし、皆を引っ張つて下さる。その先生が翌年の活動には参加できず、私が不安でいる時、出発5日前に1通の手紙を送つて下さつた。そこには病状のため現地活動に参加ができない悔しさと申し訳なさと共に、こう書かれていた。

2009年11月16日。現在の会の