

寒くなる季節、インフルエンザなどのウイルスは
お口の中に長時間停滞させないことが発症を防ぐコツです!
こまめな水分補給とハロアル磨きでウイルスをやっつけましょう!

令和5年11月1日 発行

第189号

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。気温が一段また一段と下がりながら深まっていく秋は冬の気配もはらみ、穏やかな陽だまりでのひと時さえ有難く感じられます。冬は感染症の流行の季節。空気が乾燥し寒くなると、低温低湿度を好むウイルスにとつて最適な環境となります。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため空気中に浮遊して伝播しやすくなります。また寒さのため体温が低くなり代謝機能が低下すると免疫力も低下してしまいます。一年中原因ウイルスは存在しているにも係わらず、冬に感染症が増える要因はここにあります。

いわゆる風邪と呼ばれる上気道感染症・インフルエンザ・RSウイルス・ノロウイルス・ロタウイルス等々。予防にはうがい・手洗いの基本的感染症対策と免疫力を落とさない生活習慣が挙げられます。良く食べ、良く休み、適度な運動。忙しくお過ごしの事と存じますが、どうぞ自愛ください。

良く食べるためには、しつかり噛める歯があることが大切です。虫歯や歯周病で歯を失つてしまつたとしても、きちんと治療をして噛む機能を保つ事が重要です。そして大切な歯をもうこれ以上失うことが無いように、毎日のハミガキと定期的な歯科検診を行いましょう。ハブラシは当院オススメ「プロスペックコンパクトスリム」をお選びください。柔らかくコシがあり虫歯・歯周病の原因となる歯垢の除去に優れています。

(歯科コンシェルジエ 菊地 正子)



(受付 大森七海)



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 歯ツピースマイル

私は、当院に入局してからもう半年が経ち、段々と環境や仕事に慣れ、自分でできることが増えました。しかし、やる事が一気に増えると、頭の中がいっぱいになりますか？私は、必ずやる事や言われたことを忘れないようにするために、メモをすること、付箋に書いて見えてるところに貼ることを徹底して行っています。この2つを行なうようになってからは、前より忘れることが少なくなり、スムーズに物事へ取り組むことができるようになりました。人間なので忘れててしまったり、間違えてしまったりすることがあります。失敗した後に、何をどうしたら次は失敗せずにできるのかを考えて、行動できることが大切だということを改めて気づきました。そうすることで、自分で考えて行動できるようになり、余裕をもって物事を進めることができると思います。

もつと色んなことを覚えて進んで行動できるように頑張ります。

寒暖差で体調を崩したり、コロナやインフルエンザが流行ったりしていますので、どうぞ体調にはお気を付けてお過ごしください！

おねがい



当院では、矯正治療中の患者様の診察前の歯磨きをお願いしております。

歯ブラシをお忘れの方は受付で購入することもできますので、お気軽に声かけ下さい。

診察をスムーズに行うため、皆様のご協力をお願い致します。



新型コロナウイルスが5類へと移行されました。季節柄インフルエンザが流行しております。当院には小さなお子様からご高齢の方までいらっしゃいますので、院内では引き続きマスクの着用をお願いしております。皆様のご協力をお願い致します。

来年度、栃木支部から現地活動へ参加してくれる高校生は3人☆

11月以降、院内にて高校生研修がはじまります!!

3人に会えるレアな方もいらっしゃるかも…！？

皆さん楽しみに待っていてくださいね～♡



物資が不足しています

来年度の活動に向けて物資を集めています。

- ・タオル
- ・バスタオル
- ・固形石鹼
- ・シャンプー、リンス



※ホテル、旅館等のアメニティグッズ
皆様のご協力をよろしくお願ひいたします！



い～歯の学校

「食欲の秋！八ヶ歯で美味しい食べるには」

入れ歯を作つたけれど入れると歯茎が痛くて咬めない、話しくい、違和感があるなどといった不具合があり結局使わなくなってしまったという患者さんのお話をよく聞きます。

歯がなくなってしまった部分に歯を作るには、奥歯に歯が残っていない限りはどうしても取り外しができる入れ歯になってしまいます。その部分に何も入れずに長年放置をしてしまうと、咬み合わせが悪くなりズレが生じ顎関節に問題が出てくる場合もあり、お体にとって悪影響を及ぼす為入れ歯の使用は必要不可欠になります。

入れ歯には部分的に入れる部分入れ歯と全体的に入れる総入れ歯の2種類があります。健康保険適用内で作れる部分入れ歯は残っている歯に義歯の支えとなる針金のバネがかかるものです。どちらもお口にピッタリ合うまでは何度も歯科で調整が必要です。またその時々でお口の中の状況も変化する為、定期的に入れ歯内面のお薬交換も必要になります。

また、お家での入れ歯のお手入れと、入れ歯を外し

た後のお口の中のお掃除も重要です。毎食後、入れ歯を外し流水下で歯磨き粉は付けず、歯ブラシでこすり洗いをして磨き、2～3日に1回は入れ歯洗浄剤に浸し消毒をすると良いでしょう。入れ歯を外した後のお口のケアは、歯のない部分の歯茎も軟らかい歯ブラシでよくマッサージをし、バネのかかる歯の周りも歯茎を触りながら特に細かく磨いてください。

お口に合うまでの調整とお手入れの両立が大切です。バネ付きの部分入れ歯は使いにくい、食べ物が入り込んで気になるという方は、異なる治療法もありますのでぜひご相談ください。



(歯科衛生士 菊地 久美子)



みなさんは、自分の舌が普段どの位置にあるか意識したことありますか？日常生活の中で、例えば夢中になつて「テレビを見ている時、ゲームをしている時などに口をポカンとあけて、舌が上下の歯の間に出ていたり、飲み込む時に舌を突き出すようにしてしまう」とはありますか？これを舌癖といいます。

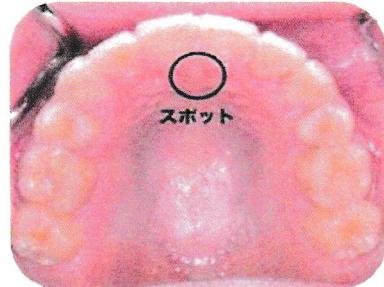
舌癖のある人はいつも舌が口の中で低い位置や前方にあり歯を押しています。その上、いつもお口が開いてしまっている人はお口の周りの筋力が弱く、外側から歯を押さえる力がありません。

私達は1日にも無意識に何千回と飲み込む動作をします。「これを嚥下といいます。舌癖のある人は嚥下をするたびに歯を舌で押していることになります。外側からそれを抑える筋力もありませんから、出っ歯になつたり、歯と歯の間に隙間ができるたり、下の歯がかみ合わなくなつたりと、歯並びが悪くなる原因になります。

また、話をするときにも舌



← スポット=あた=てる
正常な位置 ✨



みなさんは、自分の舌が普段どの位置にあるか意識したことありますか？日常生活の中で、例えば夢中になつてテレビを見ている時、ゲームをしている時などに口をポカンとあけて、舌が上下の歯の間に出ていたり、飲み込む時に舌を突き出すようにしている」とはありますか？これを舌癖といいます。

「舌の位置」

の位置が原因で発音に影響を及ぼします。舌癖の原因は、アレルギーや慢性鼻炎などのお鼻の病気が原因で、口呼吸になってしまって、舌小帯が短く、舌が動きにくい、指しゃぶりやおしゃぶりをしていたなどがあります。

舌の先端は上の前歯のやや後ろ(スポットといいます)に触れていて舌全体が上顎につけた状態が舌の正しい位置です。この記事を読んでいる時、舌は正しい位置にありますか……?

きれいな歯並び123！



プリンセスの歯ロード フィリピン

「フィリピンでは毎年裏に10歳の男の子に手術が行われている」

フィリピンでは毎年夏に10歳の男子に割礼が行われることをご存じですか？

これはフィリピンではよくあることです。そのため、市役所はそれぞれの管轄区域で無料のサービスを提供しています。それは市役所で働く医師によって行われており、それが毎年夏の医療の使命となっています。

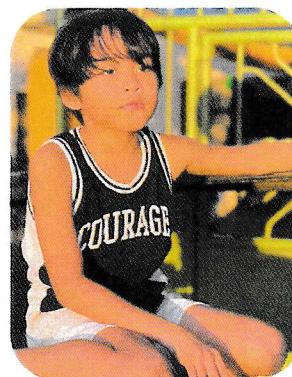
フィリピンでは「割礼をうけた少年は青春が始まる」と言われているからです。私の息子は去年の夏に割礼を受けました。彼自身が割礼を受けることを決心したのです、彼はとても勇敢な少年です。電話で話すたびに、「お母さん、僕は今お兄さんです。話す時はお兄さんに話すように話して」と、いつも私にこう言います。

他の子供達の中には親が勝手に息子に割礼を受けさせる事を決めるので、それを聞いた子供達は泣いてしまいます。

だから私は、自分で割礼を受ける事を決めた息

子を誇りに思っています。

私は息子の住んでいる距離は遠く離れていますが、例え私が息子のそばに居たとしても割礼を強制することはありません。私がそばに居てあげられなくても息子は立派に勇気ある少年に育ってくれています。息子はよくいう事を聞いてくれて、すごい子だとたくさん伝えているからです。



セスの息子
イケメン

母のように強く
優しく育っています



(歯科助手 藤田 プリンセス)



「上手なカフェインの摂り方」

有美子の健康



歯いっ！どーぞ！

安です。

目覚めに一杯、あるいは気分をリフレッシュしたい時などに一杯と眼気覚ましの飲み物といえます。「ヒーリーやお茶などのカフェイン飲料が思い浮かびます。私も、仕事の後や休みの日は必ず「ヒーリーでホットする時間を設けています。

脳の中で動く睡眠物質の一つに「アデノシン」があり、そのアデノシンが溜まつくると眼気が強くなつてくるそうです。カフェインはそのアデノシンが細胞に作用することを邪魔して眼気を減らします。では、カフェインが効くまでの時間はどのくらいなのでしょう。

カフェインを飲むと、一部は胃から、残りの大部分は小腸から吸収されます。血液中の濃度最大になるまでの時間は、条件によってばらつきがあるそうです。例えば温かい「ヒーリー」を飲んだ場合、摂取後30分～1時間が、15分～120分かかります。例えはアイス「ヒーリー」を飲むと小腸粘膜の血管が収縮し胃の運動も低下するので、1～2時間後だそうです。健康状態や年齢的によつても違いがあり、若い人で1～2時間、高齢者で5時間がカフェイン効果の目

夜の睡眠に悪影響を及ぼさないために、寝るは30分以内が良いと言われています。一方、カフェインを摂つてから覚醒効果を発揮するまで30分の夕イムラグがあります。なので、寝の前にカフェインを摂ることを避けます。私が、スッキリと目覚めるための「ヒーリー」をガブガブと毎日5～10杯以上飲み続けると、頭がスッキリするという段階を超えて、不眠や不安、不整脈などの「カフェイン中毒」にならないことがあります。カフェインは効果的に眠りたくないから、あるいは眠りたくないから、あるいは



有美子は
夏でもHOTで
飲んでます



(歯科助手
渡邊 有美子)



訪問歯科診療に関するお知らせ

当院が開業してはや21年になります。院長をはじめスタッフもとてもいい年齢になってきました。

開業当初からの患者さんも共に年を重ねてきて、高齢になられた方が多くいらっしゃいます。時々「いつまで来られるかな」「来られなくなったらどうしたらいい?」と言った声を耳にすることがあります。そんな通院困難な患者さんに対し、当院では「訪問歯科診療」を行っています。

訪問歯科は歯科医師や歯科衛生士が、お身体に障害を持っている方や、お一人で歯科医院へ通院するのが困難な方のために、ご自宅や施設にお伺いして行う歯科治療や口腔ケア

です。

この度、多くの患者さんのご要望により、新体制として副院長が往診を担当することになりました。

火曜日の午後以外も訪問可能になりました。日時等は要相談になりますので、ご希望される方やご家族の方はお気軽にスタッフまでお声掛けください。



『唾液は人生の必須アイテム』

唾液は1日に1~1.5L分泌されています。唾液の成分は99%以上が水で、残りの1%をアミラーゼやムチン、イムノグロブリンA(IgA)、重炭酸イオンなどのたんぱく質や電解質が占めています。この唾液の由来は血液です。唾液を生産する「唾液腺」には無数の毛細血管が存在し、血液が毛細血管を通過して変化したものが唾液なのです。

唾液には様々な機能が備わっており、食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくしたりする働き。口腔内の汚れを洗い流す、酸を中和して口腔内を中性に保つ、細菌の繁殖を抑える、再石灰化によって虫歯を防ぐといった、口腔内を清潔で健康に保つ働きがあります。

逆に、唾液が減少することで緩衝作用や再石灰化作用、自浄作用が低下し、虫歯や歯周病、上気道感染、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。歯周病菌が大腸に到達することで潰瘍性大腸炎などの病気が引き起こされる可能性もあります。

唾液は「生命の水」と言われています。唾液を減らさないためには水分補給が大切です。運動や口を開かすことでも分泌量は増えますが、よく噛む食事を心掛けましょう。十分な唾液の分泌

は、悪い菌に対抗する力があります。インフルエンザ予防のためにも、今日から口腔内を整えていきましょう。



(歯科衛生士 藤田 友希子)





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 ❤

患者さん Y.P様

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 萩木様

東京都からラドセルを送って下さった萩木さん♪
とてもキレイなラドセルが入っていました♡
ありがとうございます😊



日本独自のラドセル。しかも自分で取扱いは、6年間使用してまだけて区分するのも、たまない!! 私達はそんな思い出のつま、ラドセルをスマートな子供達へ届けてボランティア活動も行っています!



Yさんは、ご自身で様々な活動をされており、10月17日にテテたイベントでも物資を集めて下さりました↑/↑たくさん!
院長も以前、Yさんが行っているインターネットラジオ「那須ポータルサイト」に出演し、ボランティアについての話をさせて頂ったことがありますので、チェックしてみて下さい♪

患者さん 陰・陰様

治療の際にハラミを持って来て下さったさんや、ブリビニの子供達にも人気のドラえもんのハラミをたくさん持て来て下さいました♪
来年2月に現地へ届けて来ます!



私達が白衣を着ない理由

当院では白衣の代わりに全スタッフが「ハロアルTシャツ」を着用しています。

なぜ、私達が白衣を着ないのか…。子供や大人に問わらず“歯科は痛い所”という恐怖心を持たれている方が多くいらっしゃる場所です。私達は、そのようなイメージを払拭するためボランティア活動で着用しているハロアルTシャツを着用しています。中には私達を見ただけで泣いてしまう子もたまにあります(笑)、明るいカラーのTシャツを着用し、明るく元気に診療を行っています☆



待合室にて販売中♪

1枚 2000円です♥



皆様も私達と同じハロアルTシャツを着てみませんか?

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

『寒い時の歯の痛み』

ハフル衛生士のわ・歯・歯教室

する痛みは、数回アゴを前後左右に揺する体操を行って、

筋肉をリラックスさせてください。

しかし痛みの緩和につながらず、痛みが治まらないときなどは、就寝時に使用する「ナイトガード」なるマウスピースがあります。

トガードなるマウスピースがありますのでご相談下さい。また、寒い屋外で温かい飲み物を飲んだときなどに感じる痛みなどは歯の神経を感じる温度差が原因の可能性もあります。

史上最强の酷暑が過ぎ、冬に向かって一気に気温が低下し寒くなつきました。そんな寒さは、身に染みるだけでは特に歯に痛みを与えることもあります。むし歯もなく歯周病の心当たりもないのに、寒くなるとなぜか歯が痛くなると、いう方がいらっしゃいます。痛みを我慢するため、とりあえず鎮痛剤などで対処している、

という方もいらっしゃると思います。心当たりがないこの時期の歯の痛み、原因は何でしょうか。

冷たい飲み物がしみるイメージが強い知覚過敏も、この時期は屋外の冷たい外気や冷たい風を受けるだけで歯がしみる事もあるほどです。マスクやマフラーで口元を覆うと緩和することができます。歯の食いしばりによるよりも実は無意識のうちに行為は、皆さん想像しているよりも実は無意識のうちに集中していることが非常に多く、何

かに集中しているときや、何付近の筋肉が常に緊張している状態となつてしまい、結果起ります。筋肉痛を感じていて、特に寒さに耐えるときや、何奥歯に力が入ります。

寒い冬の就寝中などは無意識に歯を食いしばりながら寒さに耐えて眠っているために顎

床時に歯が痛むように感じています。

筋肉痛を起因とする痛みは、数回アゴを前後左右に揺する体操を行って、筋肉をリラックスさせてください。



黒川 淳子



歯っとして…Q！

「魚の奥歯？」

先日水族館に行ってきました。そこでなんとも珍しい歯を持つオオカミウオというお魚と出会ったので調べてみました。

オオカミウオは、魚には珍しく犬歯と臼歯を持っており、上顎には、真ん中に臼歯が生えています。上と下が咬み合わず、ずれています。硬いものを碎くことができるそうです。喉の奥にある咽頭歯でさらに細かくして飲み込んでいます。

オオカミウオはかなりの巨体で大きいものは2.5メートルから3メートル近くなるとも言われており、その体重も30キロほどに達することも珍しくないようです。そんな巨体なオオカミウオですが、実は性格的にはかなり大人しく、普段はあまり動かずに海底付近に生息しています。しかし、捕食する対象はイカやタコなどの軟体動物からエビ・カニなどの甲殻類にまで多岐にわたり、その多くを硬いあごとその特徴的な歯で噛み砕いて食べるとも言われています。捕食する時は

普段の大人しい性格からは想像ができないほど獰猛になるため、もちろん人間としても安易に指などを近づけるのは危険だと言われています。

水族館では他にもサメの歯の展示や本物の歯が販売されていました。生き物の環境によってはそれぞれ独自の進化を遂げており、口の中に関しても例外ではありません。水族館や動物園に行った際には生き物の歯などにも注目してみて下さい！



オオカミウオ

丈夫な歯だと
よくでも食べられる

ステキ♥



(歯科衛生士 北島 紗希)

仁菜ちゃん＆明ちゃん	Nikal 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	さよ子
みっちゃん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

院長手記

「事前調査報告」

10月21日～24日、私は来年2月7日から開催される「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」のための事前調査に、今回は現地活動統括責任者の東京支部今西先生、器材担当の岡山支部木本先生とともにマニラへ行って参りました。

現在100名の方が現地活動へ申し込みを頂き、ようやく以前と同じように活動ができることに心からの喜びと、団長としてもう一度初心に戻り、皆さんの安全と更なる有意義な活動に向けて準備をしたいと思います。

現地調査において私が担当するのは主に「歯科医師免許の登録」です。私たち外国人がフィリピン国内で医療行為を行う場合は特別な許可が必要です。まず、参加される歯科医師の歯科医師免許、履歴書、英文での申請書、それらを厚生労働省の医療事務機関に提出し認証を得て、さらに公証人役場にて再度認証を得た後、いよいよフィリピン国の行政機関であるPRC (Professional Regulation Commission) と呼ばれる場所で書類審査を受け会議をします。

昨年も訪れた場所であり、担当者も同じ

ということでしたので今回はとてもスムーズに会議が進みました。実は前回思わず

フイリピンスタイルのため半パンとTシャ

ツで訪問したところ、入り口のセキュリ

ティで止められ一時入館ができませんでした。聞くと、行政機関に入る場合サンダル

や半ズボンなどが禁止となつていると知り

大変恥ずかしい思いをしましたが、今回は万全を期すため地元の銘菓「那須の月」も持参しました。

あなた達の活動を支援し、医療許可認定において大きな協力を約束します。私はその言葉を聞き、すかさず「那須の月」を渡し、更なる支援の要請をお願いしました。



1年ぶりの
再会!

担当の
リー氏

会議中...

会議では様々な事を話しました。この活動を始めた20年前は首都マニラ市近郊でも数万人規模の巨大なスラムがいくつも形成されていました。しかし、近年著しく経済成長を遂げ、更に政府の政策によつて現在のフィリピンでは大規模なスラムは解体されつつあります。私はこの国で私たちの活動がどれほど必要とされ、どれほど認知されているか尋ねると私たちを担当する規制委員会の課長リー氏が言いました。

「この国にはまだ沢山の貧しい人たちがいます。特に医療支援は大きな課題です。」

「しかし、ハロー・アルソンとラハ・ソライマン・ロータリークラブとの長年のパートナーシップはこの国に類を見ない素晴らしい活動であり、他の団体の道筋を大きく作りました。また、私たち政府機関は今後全面的にあ

る18年前、私たちのチームが初めて活動をした時は、マニラ市から6時間。そこから漁船にのり更に1時間の小さな孤島「ナギヤントック村」という所でした。当時はこのような申請などはせず、いわばゲリラ的な活動でしたが、少しずつ組織を作り、それに伴い多くの方が参加をしてくださり、会としても参加者の安全を第一に考えた時、これから沢山の皆さん思いを繋ぎ続けるためにもやはりこのような公の機関との連携は不可欠になります。

私は会議の後、この機関の最高責任者であるシンブレ氏と面談しました。とても優しくな方で快く私を迎えてくれました。聞くと彼は元医療関係の仕事をしていたため、特にこのような医療支援については造詣が深く、私たちの活動に心から感謝してくれました。



リー氏

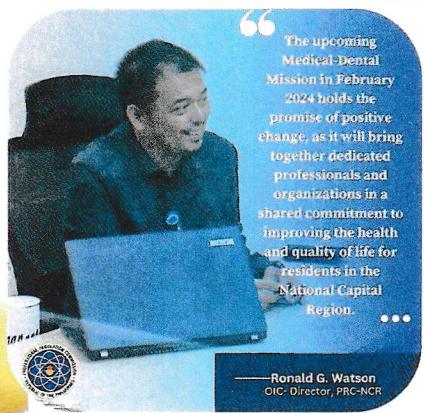
シンブレ氏

团长



その後私は現地視察の先発隊と合流し、再び来年度行う現地活動の調査に向かうと、途中、私の携帯に先ほどの会議の様子がPRCのホームページにUPされていると連絡がありました。そこには「日本の医療団体ハローアルソンが貧困地区で長年現地チームと共に支援活動をし、今後PRCと共に新たな医療支援、福祉事業への第一歩を踏み出した」と書かれていました。

PRCのホームページに
掲載されていた写真



斐リピンのテア政
機関にて前向きな
一言を頂けたことに感謝

私たちのボランティアは誰に評価を受けるためにも、利益や名譽のためにおこなうわけでもありません。しかし、私たちが少しずつでも着実に前に進んできたことがこのように認知されることはこれからのことです。最後にこの写真はマニラ市内の夜の風景

斐リピンには
たくさんのバスケット
コートがあります



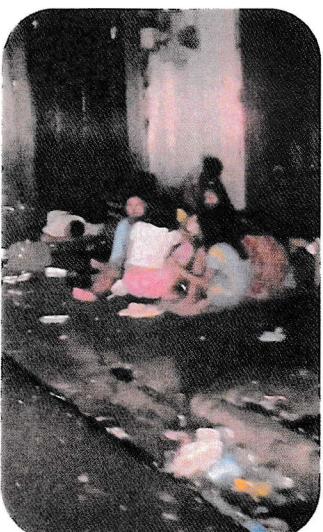
この広いコートを使用して
活動を行います

これから約3か月間、来年の活動に向けて準備をしていきます。私たちの活動、そして皆さんの支援を多くの人達が待っています。どうぞご協力のほどよろしくお願ひします。

今回の視察では3か所の活動エリアを確定している「ドン・ボスコ」というエリアは、以前も活動をした場所ですが、今回コロナ禍で貧困率が更に悪化し、何とか助けて欲しいと現地リーダーに直接懇願されたエリアです。

スラムの人達の暮らしに必ず「何か」の変化をもたらしてくれることを心から期待します。

ストリートチルドレン
周りにはゴミが散乱し、
少々汚れた環境で生活を
している子供達....。



「私達にできることは...」

皆さんの貴重な募金の100円で4人の子供たちがその日の食事をとることができます。どうか皆さんのお力添いをよろしくお願いいたします。