

現在、文字協賛を大募集しております！

皆様からの文字協賛お待ちしております

# 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。寒さの底にあるものの、陽ざしからほんのりと温もりも伝わり、早春の植物が春の訪れを誇つているようです。

大きな震災から始まつた令和6年、被災されたみなさんに心からお見舞い申し上げます。この寒さに電気も水道もない生活がいかに過酷か想像を絶します。降雪も復旧の大きな妨げになり、時を選ばず襲い掛かる自然の猛威は他人事ではありません。私たちはどう備えていけば善いのでしょうか。やはり健康の維持が挙げやれると思いまます。今健康であるなら、これからも健康でいられるようになります。持病がある方もしつかりケアを行つて参りましょう。

2月7日からの4日間、ハロー・アルソン・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。コロナ禍を経て4年ぶりとなるフィリピン・マニラのスラム地区での活動になります。みなさんから頂いた募金は医薬品や医療器材等になり、支援物資と共に普段歯科治療がほとんど受けられないスラムに暮らす方々に届けられます。ありがとうございます。みなさんのご協力なしには成り立たない活動です。どうかこれからもご協力をお願ひいたします。

毎日のハミガキに欠かせないハブラシは毎月1本の交換が目安です。当院では「プロスペックコンパクトスリム」をお勧めしています。柔らかな毛先・毛束の多さでハミガキが効果的に行えます。定期的な歯科検診も併せてお口を健やかに保ちましょう。

(歯科コンシェルジエ 菊地正子)



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、皆さんのご協力をよろしくお願いします。

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 歯ツピースマイル

### 「ハロアル磨き」

今回は、当院で推奨しているハロアル磨きについて紹介します！

ハロアル磨きとは、歯と歯肉を磨く方法のことです。歯だけではなく歯肉まで磨いてマッサージする」とで歯と歯肉の清潔を保つことができ、さらに歯肉の中の毛細血管を刺激することで血液の流れを促すことができるなどと様々な効果が期待できます。

ではお口の中を健康にするハロアル磨きをやってみましょう！

1. 毛先が柔らかいPSソフト（当院がすすめている歯ブラシ）を使用してください。

2. 前歯と前歯を噛み合わせ、歯の面を揃えます。上の歯肉から下の歯肉まで上下に大きく動かします。

3. 奥歯の右側を磨くときは頸を右側にずらし、奥歯の左側を磨くときは頸を左側にずらして歯の面を揃えて、上の歯肉から下の歯肉まで大きく動かします。1本10回ぐらいいを丁寧に磨きまし

4. 歯の裏側の歯肉を磨きます。

歯ブラシのかかとを使って、歯肉に当たるように縦に動かします。「の時も1本10回ぐらいを丁寧に。奥歯の方に歯ブラシが縦に入らない場合は斜めに入れてみてください。

ハロアル磨きを行ふことで、血液循环を良くし、自己免疫能力を上げる効果があります。血行が良くなることで老廃物を排泄され酸素と栄養を吸収でき、自己免疫を上げることで、病気にかかりにくい体にするための抵抗力や免疫力を作ることができます。

皆さんもハロアル磨きを行い、健康なお口を保ちながら過ごしましょう。



(受付 大森七海)



院長手記  
「ボランティア出発」

2月7日～10日間、第18回ハロー・アールソン・フィリピン医療ボランティア現地活動に行つて参りました。

その詳細は次号のハロアル新聞で「現地活動特別号」として皆様にお伝えしますのでどうぞお楽しみ！

そして沢山の方が避難生活を余儀なくされる中、未だ電気や水道の復旧が進まず、「北陸・能登」という特異的な地形を考慮しても、これだけの災害大国であり、近年続けて起ころる地震被害に対し、どうしてこんなにも緊急支援の行政的枠組みが脆弱なのかと憤りを感じるのは私だけでしょうか。その中でまずは地元の警察や消防、救急医療、そして自衛隊の皆さん懸命な活動と地域の人達の支え合いによつて辛うじて命の糸が繋がり続いている状態です。少しづつ一般ボランティアの受け入れが開始されこれからが復興に向けて日本中が支え合わなければなりません。

地震発生後、私の下にハロアル・フィリピン医療ボランティアのマニラチームのリーダーから連絡をもらいました。その中に「私たちは遠いフィリピンから日本の皆さんの安否をいつでも祈っています。」と

しかし、元旦に発生した「石川県能登半島地震」は大変な被害をもたらしましたね多くの方が犠牲になり、今尚行方不明者の捜索が続いています。被災地では火災、津波などによつてあの情緒ある輪島の街並みが一瞬にして焼野原のような姿となつてしまひました。

書かれていました。

東日本大震災の際の翌年に訪れたマニラ・スラムでの出来事です。世界中があの震災を知り、様々な支援が各国から送られてきました。その中で行つたスラムでのボランティアの時、「一人の女性が私の下にやつてきました。そしてこう言いました。  
「先生、私たちはとても貧しく日本の皆さんのために募金をすることができません。しかし、私たちの地域では毎週日曜日に教会で皆さんのお無事を祈っています。私たちには神様に祈ることしかできません。ごめんなさい。」

私はその言葉を聞きながら心からの感謝を伝えると共にこの混沌とした世界が平和になるために最も単純で最も大切な答えを学んだように思いました。

今回の災害も同じです。現地に行きボランティアや支援活動をすることだけが全てではありません。物質的な支援だけではなく誰かの安全や幸せを祈ることもかけがえのないボランティアです。そしてたとえ現地に行くことができなくとも、たとえお金や物資の支援ができなくても、それを行う人達を応援することも素晴らしい、誰にでもできる「心のボランティア」です。

東日本大震災の時、「フィリピンの支援よりも日本の支援をした方が良いのでは」という意見を頂きました。現在石川県でも大変な被害と沢山の方がボランティアの手を必要としています。私もそのような意見があることは重々理解しています。



今年の活動  
では、どうした  
出会いが  
待ってるの?  
どうか...。



今回18回目となるハロアルボランティアを行いました。この手記を書いている今はまだ1月ですので、どのような出会いや感動があつたのかはわかりません。

しかし、皆さんのが毎日のように当院に運んで下さる物資、そして貴重な募金は私たちがしっかりと彼らに届けくることをお約束します。

これから長い年月をかけ復興する被災地も、人間の我欲により私たち自ら作り上げた貧困に苛まれているフィリピンのスラムの子供たちも、誰かが誰かの為に行動を起こさなければ何も変わることはできません。どうそれからもご協力のほどよろしくお願いいたします。そして来月号の活動報告集を楽しみにしてくださいね。

供たちへの支援も、根底にある気持ちは同じです。ある心理学の本に「人間がもつとも幸せに感じるのは自分が必要とされていることを感じた時、人間は全くされる事よりも全くすることを喜びと感じられる唯一の生き物である。」と書かれていました。



## 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

鹿沼市相ヶ瀬様



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。



宮城県 阿部様

たくさんのハラミキ  
送って下さった阿部様  
何度も物資のご協力

して下さっています！本当にありがとうございます。  
現地ではハラミキ10本を束として複数束を  
支援物資とお渡しています!!  
皆様からのご協力のおかげで、今年の活動で  
たくさんの方々に物資を配布することができます。

宮城県 気仙沼市  
みうら歯科クリニック

キターー(°A°)ー!!!

ハロアルメンバーやお馬鹿染みの三浦嘉磨姉から  
たくさんの物資が届きました!!箱には直筆メッセージ  
が書かれておりました。以前、新聞でご紹介  
させて頂きましたが、三浦先生とハロアルとの出会い  
は「東日本大震災。避難所を見かけたハロー  
アルメンの段ボールで」  
そこから毎年活動に  
参加され、今ではよくて  
は「もういる存在です♪



(いつも)たくさんの物資を

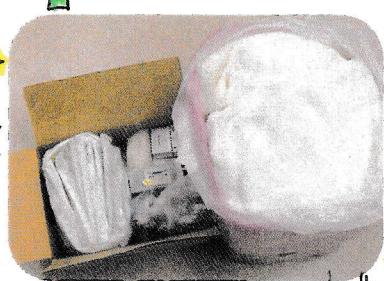
送って下さる相ヶ瀬様

今回は物資と共に募金

のご協力をして下さりました！

スマムの子供達のために、ご協力ありがとうございます♪

東京都 梶本様

ハロアルOGで、今月の現地活動  
にも参加する梶本美美さんの

お父様からのご寄付です。

ハロアルは1つの家族でもあります。1つの出会いに  
じから感謝しています。ありがとうございます♪

鹿沼市 神山様



鹿沼市から毎月かかる

物資を送って下さる神山  
様

● 続続(スカナリ)という言葉通り、神山さんの  
● 毎月のご協力のおかげで、現地活動の際にスマムの  
● 人々を実顔にすることができる。ありがとうございます♪

## ハロアルワーカショップ

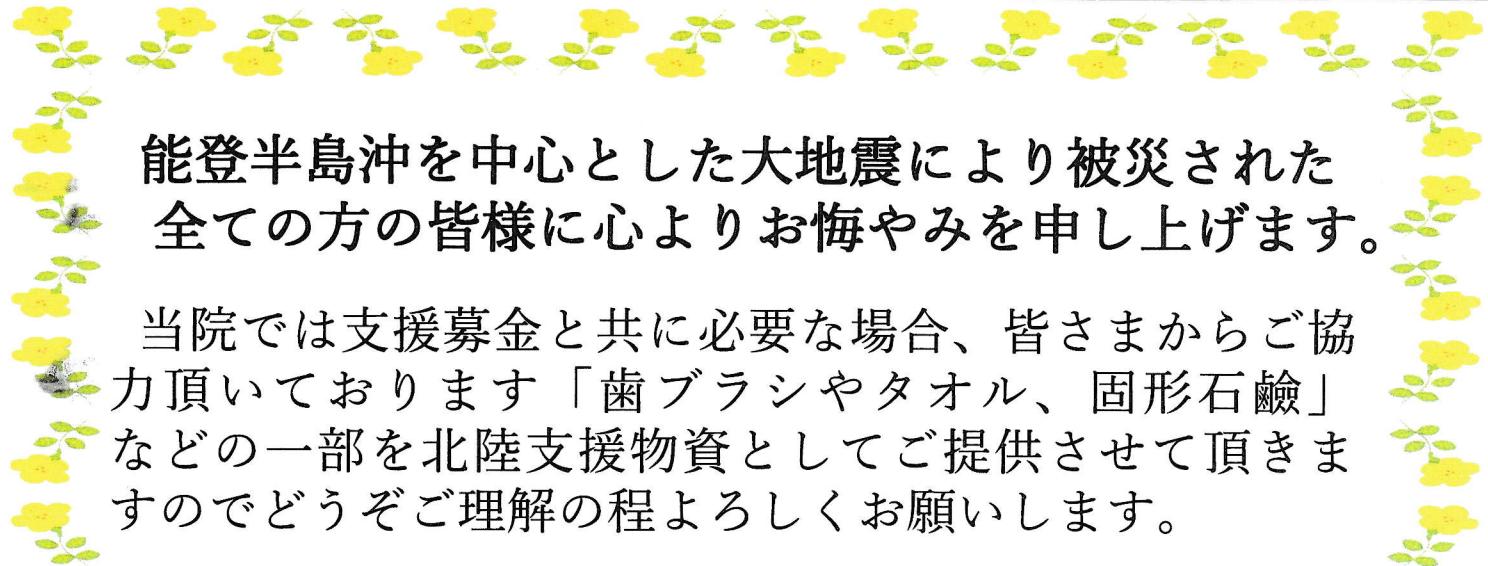
患者さんGさんが手作りの「和柄  
クリップ」を販売用にして来て

下さいました😊

1円50!! 破竹皆さん!!

ぜひ購入下さいね♪

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



## 能登半島沖を中心とした大地震により被災された 全ての方の皆様に心よりお悔やみを申し上げます。

当院では支援募金と共に必要な場合、皆さまからご協力頂いております「歯ブラシやタオル、固体石鹼」などの一部を北陸支援物資としてご提供させて頂きますのでどうぞご理解の程よろしくお願ひします。



### 「就寝時も入れ歯を装着しましょう」

新年早々に、能登半島地震が発生し多くの方が被害にあわれ、今なお避難生活を強いられています。また1月と言えば、29年前の1月17日午前5時46分に発生した「阪神・淡路大震災」が今でも鮮明に思い出されます。平成23年には、私達自身も経験した「東日本大震災」があり、その当時当院でも被災地域からこちらに避難して来られた方達に、炊き出しをして温かい食事を提供させて頂いたことを思い出します。

どの様な時でも「食」は、命を繋ぐものとして重要であり、**しっかり食事を摂るためにも「しっかり噛める」状態でいることが最も大切です。**

阪神・淡路大震災をきっかけに、それまで就寝時は外していた入れ歯を装着したままにしてくださいとお話しさせて頂いています。地震や火災といった災害が起きた際など、夜間に急な避難が必要になった時に入れ歯がなければ、とっさに上手く動くことが出来ず逃げ遅れてしまうかもしれません。それだけではなく、入れ歯を入れる暇も持ち出す暇もなく、歯が無い状態でそのまま緊急避難になった場合、物資の乏しい避難先では何も食べられず栄養を摂れなくなってしまう為、防災の一環としても就寝時の装着をお勧めしています。

その他の理由として、人は寝ている間に、歯ぎしりや、無意識な食いしばりがあります。この時に、入れ歯をせずに歯が無くスペースが空いている状態では、

残っている歯に大きな負担がかかることになります。  
**歯ぎしりや食いしばりの負担をすべての歯に平等に分散させ、残った歯を守ります。**

また、夜中に立ち上がる必要がある時にバランスを取りやすく**転倒防止**に繋がります。立ち上がったりバランスを保って歩いたりする運動は、きちんと力を入れて上下の歯を噛み締められることでサポートされています。夜中にお手洗いに行く時など、寝起きで立ち上がって歩く時にしっかりと食いしばることが出来ない状態だと、転倒などで怪我をしてしまう可能性が高まります。

更に入れ歯を外して眠ると舌が沈下することで口呼吸が増え、口腔内の細菌が含まれた唾液が気管に到達し、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。鼻呼吸を促進することは、**誤嚥性肺炎の予防に繋がります。**

ただしその際には、口腔内も入れ歯も清潔に保つことが最重要事項である事をお忘れなく！！



入れ歯で自分の歯。  
大切に磨いてしゃがり  
食べて元気に生舌  
していいものね♡

(歯科衛生士 黒川 淳子)



仁菜ちゃん&明ちゃん	Nikalll	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

## プリンセスの歯口ー フィリピン

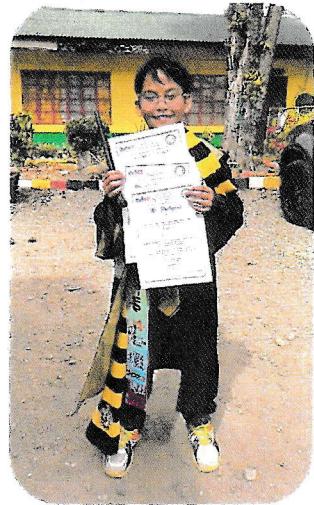
### 「School Award(学校賞)」

私の子供達が学校で多くの成績を収め、たくさんの賞を受賞したことをビデオ通話で教えてくれました。学校での成績もとても高かったので、私も報告を聞いた時はとても嬉しく思いました。

私の息子はここ数年、学校に行きたいという意欲を失っていました。その理由は私が息子の傍から離れてしまったからだと思います。そのせいか、学校の授業ではとても苦労していました。

私は息子が幼い頃、毎日英語の本を読み聞かせをしました。それは息子に辛抱強さを教えるためでした。しかし今では、彼の中で全てが上手くいき自分で進んで勉強しています。受賞した全ての賞についてとても嬉しそうに話す姿を見て、親として10歳の息子が勉強に興味があることがわかりました。遠く離れていても、今後も子供達を全力でサポートしたいと思いました。

セスの自慢の子供達



(歯科助手 藤田 プリンセス)



### 「災害時の備え」



### いー歯の学校



今年の年明けは、能登半島の地震の一コースから始まりました。現在も広い地域で断水状態が続いている。被災された方々の日常生活に多くの影響を及ぼしています。避難生活を送る人々は約1万4000人に上る中、懸念されるのは衛生状態の悪化ではないでしょうか。避難所での生活が長引くことで発生する「災害関連死」。ストレスや衛生環境の悪化で「なる」とを指しますが、中でも「誤嚥性肺炎」は注意すべき病気です。誤嚥性肺炎とは、体の機能低下によって、お口の中のばい菌が嚥下した際に気管の方に入ってしまい、肺炎を引き起すことを指します。健康な人は肺炎までは至らないことが多いですが、高齢者など、免疫力の低い方は一次的な感染で肺炎になりやすいです。ただ、つらい状況下でいつも通りの口腔ケアを行う事は困難です。例えば支援物資として歯磨き粉や歯ブラシが届いたとしても口を重要なのではなく、大切なのは口の中の汚れやぬめりをしっかり取ることです。ですから、歯ブラシがない場合にはガーゼやティッシュなどで歯をふき取るだけでもいいそう

今年の年明けは、能登半島の地震の一コースから始まりました。現在も広い地域で断水状態が続いている。被災された方々の日常生活に多くの影響を及ぼしています。避難生活を送る人々は約1万4000人に上る中、懸念されるのは衛生状態の悪化ではないでしょうか。避難所での生活が長引くことで発生する「災害関連死」。ストレスや衛生環境の悪化で「なる」とを指しますが、中でも「誤嚥性肺炎」は注意すべき病気です。誤嚥性肺炎とは、体の機能低下によって、お口の中のばい菌が嚥下した際に気管の方に入ってしまい、肺炎を引き起すことを指します。健康な人は肺炎までは至らないことが多いですが、高齢者など、免疫力の低い方は一次的な感染で肺炎になりやすいです。ただ、つらい状況下でいつも通りの口腔ケアを行う事は困難です。例えば支援物資として歯磨き粉や歯ブラシが届いたとしても口を重要なのではなく、大切なのは口の中の汚れやぬめりをしっかり取ることです。ですから、歯ブラシがない場合にはガーゼやティッシュなどで歯をふき取るだけでもいいそう

です。歯磨きシートがあれば一番いいと思います。さらに、食事を飲み込む時は舌を使いますので、「あいべ体操」など舌を動かすトレーニングを行つて、筋力を維持することもよいそうです。飲み込む力を低下させないだけでなく、口の中を動かすことによつて唾液もよく出るようになります。また、入れ歯を使われている方は、入れ歯のお手入れも重要です。

入れ歯にも歯垢はつきます。口さえきれいにすれば良いわけではなく、必ず外してティッシュ等でふき取るなどするのがよいです。万が一、被災された時の用意として、こうした知識と防災グッズの備えが大切です。被災された多くの皆様の安全と被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

ドラッグストアや  
100均でも販売しています

備えておこう!



(歯科衛生士)

小柳  
かおり



6歳臼歯は、6歳ごろに乳歯の奥に生える最初の永久歯です。永久歯は親知らずを除いて28本ありますが、その中で最も大切で重要なのがこの6歳臼歯なのです。歯には、それ自体に機能がありますが、その中でも6歳臼歯は歯並びやかみ合わせ、かむ力においても中心となることから6歳臼歯は歯の王様とも呼ばれます。

6歳頃生えるといつても成長により前後するため早い子では4歳半から生え始め、6歳では約半数が生えています。前歯から数えてちょうど6番目の大きな歯で、乳歯が生え変わるのはなく、新たに歯ぐきを破って生えてきます。乳歯の奥に生えてくるため、生えてきたのに気づかない保護者の方もいらっしゃるかもしれません。

生え変わりはなく、またとてもむし歯になりやすい歯です。でも、むし歯予防に気をつけなければなりません。6歳臼歯は、生えるスピードがゆっくりです。そのため、しっかりと萌出して、歯がなるまでに時間がかかります。それでも、歯ブラシがつまづいていても、歯ブラシがつまづいていても、歯ブラシがつまづく

6歳臼歯は、6歳ごろに乳歯の奥に生える最初の永久歯です。永久歯は親知らずを除いて28本ありますが、その中で最も大切で重要なのがこの6歳臼歯なのです。歯には、それ自体に機能がありますが、その中でも6歳臼歯は歯並びやかみ合わせ、かむ力においても中心となることから6歳臼歯は歯の王様とも呼ばれます。

6歳頃生えるといつても成長により前後するため早い子では4歳半から生え始め、6歳では約半数が生えています。前歯から数えてちょうど6番目の大きな歯で、乳歯が生え変わるのはなく、新たに歯ぐきを破って生えてきます。乳歯の奥に生えてくるため、生えてきたのに気づかない保護者の方もいらっしゃるかもしれません。

6歳臼歯は、6歳ごろに乳歯の奥に生える最初の永久歯です。永久歯は親知らずを除いて28本ありますが、その中で最も大切で重要なのがこの6歳臼歯なのです。歯には、それ自体に機能がありますが、その中でも6歳臼歯は歯並びやかみ合わせ、かむ力においても中心となることから6歳臼歯は歯の王様とも呼ばれます。

## 「6歳臼歯」

# 子育て歯つびスマイル★



当たつておらず、汚れが全然取れないこともあります。しっかりと生えてかめる高さにまでなるには1年程度かかりますので、それまでにむし歯になるリスクがとても高い歯でもあります。

また、6歳臼歯はかみ合わせの溝が深く、生えたての歯は歯質が未熟なため生えて2~4年間が最もむし歯になりやすい時期です。この時期のむし歯予防には、溝の部分を埋めるシーラントという予防処置を利用することで、かなりの確率で虫歯を予防することが可能になります。さらにフッ化物を上手に利用するのもおすすめです。かみ合わせの上でも、かむ力の面でもとても重要な歯です。むし歯にならないように大切にケアしていきましょう!

### 一生使う大切歯の王様



歯の王様

(歯科衛生士  
北島紗希)



## パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

### 『姿勢や癖で歯並びが変わる』

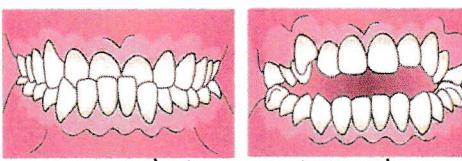
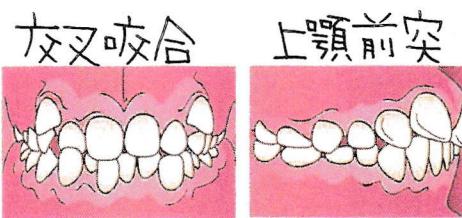
ふとした時にお口が半開きになっていたり、姿勢が猫背になっていたりしていませんか？特にゲームをしている時やテレビを見ている時など、周りの人から注意を受けたことはありますか？それ、歯並びが悪くなる可能性があります。

猫背になると、肩甲骨や胸骨、それらの骨にくっついている筋肉が下方に向かって下がります。筋肉は舌骨という骨を介して下顎と繋がっているため、下顎も引っ張られます。すると、口が開いてしまうため舌が下がり、口呼吸になるのです。この悪習癖は頭や顔の骨の発育不全に繋がる為、歯並びが悪くなります。

歯並びが悪くなる原因は遺伝的要因もありますが、生まれた後の生活習慣が大きく影響しています。日々の姿勢、食事の仕方や呼吸法などに気を付けて習慣化できれば、歯並び悪化を予防することができます。日常生活での悪習癖といえば、猫背、頬杖をつく、うつぶせ寝、爪を噛む、よく噛まないで飲み込む、口呼吸しているなどです。それによって起こりえる代表的な不正咬合は、1、受け口、反対咬合（下の顎が前に出ていること）2、開咬（奥歯が噛ん

でいても前歯が噛んでいない）3、出っ歯、上顎前突（上顎が前に大きく出ている）などです。

日ごろの習慣や無意識に行っている癖も歯並びに大きな影響を与えるので、意識して改善するよう心がけることが大切です。



反対咬合

開咬

(歯科衛生士 藤田 友希子)



「災害時に必要な栄養」  
2024年、1月1日、「能登半島地震」が起きました。こんなことが新年早々に起つてしまったのかと、きっと誰もが思った事ではないでしょうか。沢山の悲しい思いをしている方が早く救われる事を願つばかりです。

大きな災害が起ると、家屋を失つてしまつた方々には「避難生活」が余儀なくされます。

避難生活をした事がない私は、きっと想像もできないくらいの過酷さがあると思います。災害時避難所での栄養や食事の具体的な問題点として、どのようなものがあるのでしようか。

「量」と「質」の問題として、発災から3日目までは水とエネルギー、つまり量の確保が大切ですが、4日目からは栄養の質が重要になつていきます。避難所での食事はとくに、おにぎりやパン、カツブ麺といった炭水化物に偏り、肉・魚類や乳製品などのタンパク質や野菜が特に不足しがちです。ビタミン類も不足すると内炎になりやすく、食事をじぐりくなってしまいます。また、飲料水の量が制限されるため、水分補給をセーブすることや「なるべくトイレに行きたくない」という考えから水分補給を控え、脱水症状になり易くなります。体内的水

# 有美子の健康 歯いつ！ピーソー

分量が減ると、頭痛や疲労感をはじめ、脳梗塞・心筋梗塞などの重大な健康障害を引き起しあがめません。これまで、災害時の栄養はあまり重視されてきませんでしたが、災害時にはストレス過多に加え、感染症や「ノロウイルス」症候群、血圧・血糖値の悪化など、多岐にわたる健康問題が生じてきます。その多くは食事に関係しております。改善することで防ぐことができるものも少なくないのですが、また食べ慣れない非常食は美味しい感じられない」とも多いため、食欲を刺激するぶりかけやブリーズドライの味噌汁、甘味や嗜好品も非常食としてストックしておく事も大切だそうです。

私自身、自家の「備蓄品」をもう一度見直さなくてはと思いまし



科助手  
渡邊有美子)



# 『私のお仕事は』

高校を卒業後、就職を希望していた私に、「今の時代は何か手に職を持たないといけない」と歯科衛生士専門学校に行くように導いてくれたのが両親でした。当時の私は、歯科衛生士という職業を理解しておらず、恥ずかしながらその名前すら知りませんでした。親に言われるがまま、宇都宮歯科衛生士専門学校に入学し資格を取り歯科衛生士になりました。今となっては、ただただ両親に感謝しかありません。それはこの職業にやりがいを感じているからです。私を見てほしいと言って頂ける患者さんからのそのお言葉を聞いた時、歯科衛生士になって良かったと改めて両親のありがたみを感じた次第です。

歯科衛生士になるには、歯科衛生士の養成機関(専門学校、短大、大学)を卒業して歯科衛生士の国家試験に合格し、免許を取得する必要があります。養成機関の修業年数は3年課程以上で、以前は女性が多い職業でしたが、2012年頃から日本で初めて男性の歯科衛生士が登場し徐々に増え、性別問わず誰でもなることができます。

歯科衛生士の仕事は歯科医師の指示の下、歯科予防処置として歯や歯茎にたまつた歯垢や歯石を除去し歯面を磨いたり、歯科診療がスムーズに進むように医師の補助をしたり、歯の健康を取り戻すための助言や歯磨きの仕方など予防のアドバイスをする歯科衛生指導など様々なことを行います。

もし、進路などに不安や悩みを抱えている学生さんがいたら、親の助言に耳を傾けるのもありだと思います。また、歯科衛生士という職業もあることを知ってもらえたなら嬉しいです。私は当院の開業から勤務させていただいておりますが、これからも患者さんの健康の為に精進してまいりたいと思います。



(歯科衛生士 菊地 久美子)

# 超高齢社会に向けて

～お悩み相談室～

## 「高齢者の転倒予防」

人はなぜ、年をとると転ぶのでしょうか？

転ぶだけ

で済んだら

良いのです

が、

高齢者の場合、

大腿

骨等の骨折によりそれ以後車椅子

の生活を余儀なくされる方が少な

くありません。

転倒された状況を聞くと、「足

が

差が

ありました

」などと話される

方がほとん

どです。

そして「若い頃

はこんなこ

とはなかつたのに」と付

け加えられます。

お年寄りの方はよく、「転んで怪

我をしてから急に体が弱つてし

まつた」と言います。この話からは、

転倒した

ことが原

因になつて怪我

が起

こり、そ

の結果、体

が弱つて寝

ちた

きりになつてしまつ、と考えが

はなく、結果な

です。

つまり、【転倒するほど体が弱つ

ります。

転ぶの

です

から、

転倒の

原因

である「体

全体の衰え」を少しでも予防すれ

ます。

転倒も予防できるものと思わ

れます。

転倒予防のポイントは？

日頃から

じまめに

体を動か

しましよう。

食生活に気をつけて、肥満や

動脈硬化など隠れた形で進

行する病気にならないよう

に注意

しま

よう。

1日に1回はストレッチを行

い、硬くなつた筋肉をやわら

かくし、転びかけた時にス

ムーズに立ち直りの動作が

できるようにしましよう。

寒い時は体を温める工夫を

しましよう。冷えると体が硬

直し動きも鈍くなります。

転

倒

予

防

は

日頃の運動から

何歳になつても転倒とは無縁で、自分の行きたいところに行ける、健やかな老後を目指したいものです。

転倒した

ことが原因になつて怪我

が起

こり、そ

の結果、体

が弱つて寝

ちた

きりになつてしまつ、と考えが

はなく、結果な

です。

しかし、実は転倒は原因で

転倒した

ことが原因になつて怪我

が起

こりになつてしまつ、と考えが

はなく、結果な

です。

転倒した

ことが原因になつて怪我

が起

こりになつてしまつ、と考えが

はなく、結果な