

11月

物資の輸送費のため  
288件目に協賛していただける方を  
お待ちしております!よろしくお願ひ致します!



## 受付だより



みなさん、こんにちは。紅葉は進み落葉して、晚季ですが、このフワツとした季節感案外好きかもと思われていませんか。

年齢を重ねるごと一年の廻りは駆け足の如しもう11月、今年も終わりが近づいて参りました。空気が乾燥し気温がグッと下がりはじめてインフルエンザの流行にも気を付けなければなりませんね。新型コロナウイルスの感染予防を続けていたる昨今、付け加える策は流行前のワクチン接種。重症化すると合併症の肺炎やインフルエンザ脳炎・脳症に繋がることもあるインフルエンザ。日頃から免疫力を保ち・高めるために良く寝て良く休み良く食べて適度に動く。しつかり予防して年末・年始も楽しく過ごしましょう。

(歯科コンシェルジエ 菊地 正子)



## NEW ハロアル新聞

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。

## きれいな歯並び123!



### 『大切・矯正治療中の歯磨き』

2.

ワイヤーの下やブラケット周囲のさらに細かな部分には、歯ブラシ以外の補助用具で磨く。歯ブラシだけではお掃除が不十分な為、さらに毛先が細くコンパクトになっているタフトブラシや歯間ブラシも必要です。

矯正治療を始めると、歯の表面にワイヤーと、ワイヤーを固定するブラケットと呼ばれる装置が付くため、歯磨きがさらに難しくなります。歯並びがきれいになつていても、虫歯や歯肉炎などの病気になつて正治療を始めたら、今まで以上に細かくブラッシングを行う事が最も重要です。

1.

まず、通常の歯ブラシでワイヤーの上と下、歯の根元と歯の先端部を磨く。この時に、ブラシの毛先も少し斜めに当たってみると細かな部分に届きやすくなります。



(歯科衛生士 菊地久美子)



お掃除用具が増えることで歯磨きが大変になりますが、「虫歯にさせない、歯肉炎にならない」為にはとても大切なことです。細かなブラッシング方法は私達がアドバイスさせて頂きます。また、歯を硬く強くする為に高濃度のフッ素入り歯磨剤やジエル、洗口剤も併せてお使いになることもお勧めします。



## 「いい歯の日」

みなさんは11月8日がなんの日かご存知ですか？答えは「いい歯の日」です。「118（いいは）」の呂語合わせで、日本歯科医師会が「8020運動」の一環で歯の健康増進の為に作ったものです。ちなみに「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という日本歯科医師会が推奨している運動です。現在では51%が達成されており、今後も増加する事が予測されています。

日本人の平均寿命は、男性81.09歳、女性87.14歳（令和5年簡易生命表より）です。昔に比べてずいぶん長生きになりましたが、だからこそ、年を取ってもより明るく生き生きと暮らせるように心身の健康維持に努め、生活の質（QOL）を高めていく必要があります。その第一歩として注目されているのが歯の健康、すなわち「いい歯」です。

私たちが生きる為には食べて栄養を摂ることは不可欠です。食べ物を食べる時、健康な歯でよく噛むと飲み込みやすくなり、さらに唾液とよく混ぜ合わされて、体内で消化吸収されやすくなります。私たちの生命は健康な歯によって支えられています。また、よく噛める健康な歯が有れば、食事はいっそう美味しく、楽しくな

ります。

では、いい歯を保つ為にはどうすればよいのでしょうか？悪いところを治療するのはもちろんですが、その先がとても重要になります。すなわち「予防」です。毎日のホームケアだけでなく、定期検診によりお口の健康を維持しましょう。また食生活からも取り組めることができます。

- ①牛乳や乳製品を良く摂る（タンパク質、カルシウムを多く含む食品であり、歯質のもととなる物）
  - ②好き嫌いをせず、良く噛んで食べる（良く噛むと、唾液の出る量が多くなります。唾液にはお口の中を中和する働きがあります。又、消化酵素も含まれています）
  - ③ミネラルを多く含む小魚、海草、野菜を摂る（歯を強化するフッ素が含まれています。又、野菜は纖維性の為、自浄作用があります）
- 失った歯は二度と元には戻りません。自分の歯を一生残せるように毎日のケアを心がけましょう。



（歯科衛生士 黒川 淳子）



## 歯っとして…Q！



### 『健康づくりはウンチづくりから…って？』

自分の体内で生み出しているウンチ。自分の身体で作っているのに、よく知らないという方も多いはずです。食べる物は見えますが飲み込んだ後のことを見ることができず、身体の中で何が起こっているのかウンチになるまで経過はわかりませんよね。だからこそ、出てきたウンチは身体の中のことを知る重要な情報源。ウンチは身体からの「大切な便り＝大便」なのです！

口から入った食物は、消化管という1本の管を通り消化・吸収されます。食物が口から入ってウンチとして出るまでにかかる時間は、個人差はありますが約24～72時間後には肛門から便として出ています。特に大腸での時間が長く、1～2日くらいかけて大腸で水分を吸収します。ウンチを構成する成分は、80%が水分です。残りの20%が固形物ですが、そのうち「食べかす」「腸内細菌」「はがれた腸粘膜」が3分の1ずつです。少しいきめばスルリと出て、排泄後に「スッキリとした爽快感」があれば、いいウンチと言えるでしょう。いいウンチを生み出すためには、腸内環境を整える・ストレスとうまく付き合う・

大腸の蠕動運動を促すのが大切ですが、実は噛むこともいいウンチ作りに一役買っているのです！食物をよく噛んで食べると、そのぶん食物が細くなり消化酵素がまんべんなくいきわたります。そうすると必要な栄養はきちんと体内に取り込まれ、残りカスが排出されるという、理想的なウンチにつながります。よく噛まないと、うまく消化されずたんぱく質や脂肪が悪玉菌のエサになってしまい、くさいガスやウンチになるそうです。また、噛むことで消化管の運動が活発になり、良いウンチ作りに一役買います。栄養を摂ることは意識をしている人は多くいますが、いらないものを出す＝排泄を意識できている人はどれだけいるでしょうか？美味しく食べて、しっかりと栄養素を吸収し、毎日快便！という健康的な状態を長く維持するためには、自分の歯を健康的に維持することも極めて大切なことです。体の健康にも、お口の健康にも注意ていきましょう！



（歯科衛生士 小柳かおり）



# い～歯の学校



## 「どうしてステインって付くの？」

歯が着色する原因には、いくつもの理由があります。外部由来の着色は①飲食物②喫煙③虫歯④口腔内の清掃不良⑤薬剤⑥金属の酸化⑦詰め物の変色などがあります。内部由来の着色には①加齢②遺伝性疾患③失活歯④テトラサイクリン歯などが挙げられます。

歯の着色を防ぐには原因を知ることが重要です。その中でも主な原因であるステイン。なぜ歯にステインが付着するのでしょうか。

ステインは時間の経過によって少しずつ歯に付着し蓄積していくため、放置するほど落としにくくなるのが特徴です。ステインが歯に付着する原因は、食べ物や飲み物に含まれるポリフェノールです。ポリフェノールが口に入り、歯の表面のペリクルに付着します。するとペリクルとポリフェノールが反応して色素沈着が発生し、着色汚れ「ステイン」となって落ちにくくなるのです。

※ペリクル：歯の表面にあるエナメル質ほぼ

全域を覆う、無色透明な有機質の薄い膜。

当院では、着色の汚れを綺麗にする「パウダーフローメンテナンス」を行っています。

(歯を傷つけずに細かな粒子を吹き付けて汚れを落とします)歯の着色汚れが気になっている方は是非ご相談ください。

[歯に着色しやすい食べ物・飲み物]



(歯科衛生士 藤田友希子)



## パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

## 「寒さと歯の痛み」

寒くなると歯が痛くなるという経験がある方はいらっしゃいますか？なぜ寒くなると歯が痛くなるのでしょうか。

### ①温度変化による歯の収縮と膨張

歯の材質は温度変化に敏感で、寒い空気に入さらされると収縮し、温かいものを摂取すると膨張します。この収縮と膨張の繰り返しは、歯の微細なひび割れを引き起こし、痛みを感じる原因となります。

### ②歯周病や虫歯の影響

歯周病や虫歯がある場合、寒さは既存の炎症を刺激し、歯の痛みを引き起こす可能性があります。

### ③歯の露出した根

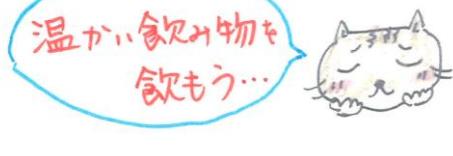
歯茎が後退し、歯の根が露出すると、寒い空気や飲食物が直接神経に触れ、痛みを引き起こすことがあります。

### ④歯のクラックや詰め物の問題

歯にクラックがある場合や、詰め物が適切でない場合、寒さによってこれらの問題が悪化し、痛みを引き起こすことがあります。

寒い時には、温かい飲み物を摂取して口内の温度を保つことが痛みを引き起こさないために効果的です。ただし、熱すぎる飲み物は避け、適度な温度を心掛けましょう。

また、フッ素を使用することで、歯のエナメル質を強化することも重要です。適切な歯磨きもしっかり行いましょう。



(歯科衛生士 北島紗希)









# 院長手記

## 「選挙」

この手記を書き始めた日、第50回目の衆議院選挙が終わり予想通りといふか、当然の結果というか、自民・公明の与党は大きく議席を失つた。

予めご了承願いたいが、これはあくまでも私見であるため、支持政党や宗教などは、それぞれに色々な考え方に対し、その正否を問うものではないことを前記したい。

さて、今回の結果を見て皆さんはどう感じただろうか。

今回の選挙のキーワードはやはり「裏金」だろう。裏金ではなく、「不記載」と呼ぶ者もいるらしいが、そんなことはどうでも良い。あまりにも国民感情、庶民感覚からかけ離れた政治家の金の使い方に怒りを覚えない国民がいるだろうか。

勿論、これだけを争点にしてはいけないが、選挙戦終盤に出た自民党の非公認候補への2000万円支給は、正に「棺桶に釘を打つ」トドメの一撃」となつたようだ。

中には、「ありがためいわく」と言つた議員もいたが、2000万円ものお金をポンと出す方も、また迷惑と言えてしまえるのもやはり庶民感覚とはかけ離れている。

そして今回の選挙では、「政治と金」の問題を上回るそれ以上の論点を、國民に示すことができなかつたのも、選挙結果に大きな影響を与えたかも知れない。

しかし、毎回思うが、日本の投票率の低さといったい何なのだろうか。こんなにも山積みされた国内外の問題に対しこれからの日本の

未来の指針を決める大切な選挙が戦後3番目の低い投票率とは……。

報道ではしきりに「Z世代の投票率」が話題となつていて、Z世代とは今の10代後半で20代の方を指すようで、10代では約43%、20代では約36%だつた。その彼らは10年後、20代で30代となる。これから日本を背負う若者たちの考え方や社会に取り入れる政策は、今後の日本の未来にとって重要な課題の一つだ。

その彼らが投票に行かない理由は様々であるが、それは一概に若者だけの問題ではない。現代の若者はSNSを多用したデジタル世代に対し、各地域の投票所に行き、紙と鉛筆で名前を書くやり方はあまりにも時代遅れだ。住民票や印鑑証明、将又パスポートまでもネットで申請し、ましてや政府が率先してマイナンバーなどと言うトンチンカンな政策でデジタル化を進めているのに、なぜ未だに選挙だけは昭和のやり方を貫くのか。恐らく便利になり投票率が上がることが困る者がいるかもしれないといふが、そのは私だけではないはずだ。

しかし、これは単なる手段の変更であり、根本的にはやはり日本国民全体があまりにも政治に無関心であり、それと同道に「どうせ・・・」という諦め感や失望感が勝つているのかもしれない。

今回の選挙。皆さんは何を基準に、何に不満を持ち、そして何を期待して1票を投じたであろうか。

20歳になり選挙権を持つた息子がこう質問をした。「お父さん、どうやつて選んだらいいの?」私は少し考えてこう言つた。「全

期待することを一つ。この一つを真剣に考えて自分なりの意見に対し最も近い候補者や政党を選びなさい。」

さて、皆さんは?

私もそう言いながら考えた。私は今50歳だ。もう人生の半分以上は経過している。その私が今この日本を見たとき、ありふれてはいるが、「高齢者が安心をし、若者が希望を持てる国」これに尽きる。

私は約20年間フィリピンのスラムを見続けた。泥水で洗濯をし、今日食べることに困窮する人たち。学校にも行けず町中を物乞いをし、5歳からゴミ山で暮らし毎日お金に換金できるゴミを拾う子供たちを沢山見ていた。その度に日本と言う国の人情らしさを感じる一方、貧困によつてお金も食べ物もない住民たちが自分よりも更に貧しい家庭に食べ物や薬を皆で買い与え支え合う優しさを見たとき、物質的豊かさにあふれた日本人の子供たちの約4割が自分を「不幸」と感じ、6,5人に一人が貧困であるという事実にこの国

の心の闇を感じずにはいられなかつた。選挙が終わり新しい日本丸が出向する。これからどんな政策が出され、どんな改革ができるだろうか。政治家は、政治に対する意見が一致する政党はないだろう。しかし、お前の知る範囲の国内外の情勢で最も不安な事を一つ。そしてこれから日本の未来に最も

来年には参議院選挙もある。自らの保身を優先し金に目がくらみ「喉元過ぎれば熱さを忘れる」職業政治家ではなく、「先生」の登場を心から期待したい。

そのためには私たち一人一人がもつと政治に関心を持ち、正しい選択を色々な角度で考へるべきだとつくづく感じた。