



今年もお世話になりました。来年の現地ご活動のご無事をお祈りしております。

ありがとうございます! 何か質してもおける方をどんどんお待ちしています!

受付だより



みなさん、こんにちは。冬が始まりました。常緑樹の濃い緑が残る景色がかえつて寒々しさを増す様です。乾燥した冷たい空気のおり、どうぞご自愛ください。

今年も残すところひと月をきり、一年間の長さは過ぎてしまうとあつという間で、まだ続いていける戦争とそのあおりを受けたこのご時世、健康に平穏な日々を送れる事の有難さをしみじみ感じます。みなさんは今年もフィリピン医療ボランティア活動に沢山のご協力とご理解を頂き有難うございました。海の向こうのスラムに暮らす人々に思いを寄せ、みんなのほんの少しでも何かしたいという温かい思いの集まりに支えられて続けてきた活動です。来年2月にはフィリピン現地活動を控えています。今後とも募金・タオル・ハブラシ・石けん等のご支援を宜しくお願ひ致します。

普段の自分自身のベストな状態は、いざ具合が悪くなつてみないとなかなか顧みないもの。思いがけず体調不良に見舞われて体調管理の大切さを改めて思い知るに至り、本格的な冬の到来に冷えによる体調不良には十分備えておきましょう。

この一年間、お口のトラブルに見舞われることなくお過ごし頂けたでしようか。食後のハミガキでむし歯・歯周病のおおよそは防ぐことができました。ハブラシは当院おすすめの「プロスペックコンパクトスリム」で毎月1本を目安にお使いください。定期的な歯科検診もあわせてお口を健やかに保ちましょう。

A portrait of a woman with short brown hair and glasses, wearing a dark turtleneck and a blue lanyard. The image is framed by a red border.



成長期に頬杖の癖があると顔がだんだんと歪んで成長します。例えば、決まった側でばかり頬杖をつく癖がある場合、顔がだんだん歪んで左右非対称になってしまいます。両方で頬杖をつく場合は、上の顎が出てしまう上顎前突になることがあります。

手の平をほっぺの部分に当てて歯を内側に押すような形になってしまっている場合、歯に持続的に力が加わり続け、歯が内側に倒れた狭い歯並びになってしまふ恐れがあります。

無意識に行つてしまふよくある癖の一つに頬杖がありま
す。この何気なく行つてゐる頬杖、さまざまな癖のなかで
も最も多く見られるもので、実は歯並びにも影響がありま
す。

『無意識の癖』

きれいな歯並び123!



・頸関節症を引き起こす

他にもうつぶせ寝や姿勢の異常、常に一方向を向いて食事をすることなどでも歯列不正や顎の変形等がされることもあります。今一度自分の癖を見直してみましょう！

歯が内側に倒れて歯並びが狭くなってしまい、舌が歯並みの中に入らなくなることにより、気道がふさがれるとなり口呼吸を引き起こします。口呼吸は歯並びや顔面の変形を引き起こしたり、口臭、虫歯、歯周病のリスクを高めたり、さまざまな悪影響があります。

あごに持続的に頭の重さほ
しの力がかかり続けることで、
頸関節を圧迫したり、咀嚼筋
を過度に緊張させたりしてし
ります。それが原因となり、
頸関節症を引き起こしやすくな
ります。

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。



い～歯の学校



「健康を左右する「噛む力」足りていますか??」

みなさんは、お口の健康チェックをしていますか？

最近硬いものが食べにくくなったり、歯と歯の間によくものが挟まるようになったり、食べながら最後まで噛まずにお茶や汁物で流し込むことが多かったりといったことはありませんか？歳を重ねると体だけではなく、お口周辺の筋肉も衰えやすくなります。お口周辺の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といい、体の虚弱「フレイル」に先立つて始まると言われています。オーラルフレイルからフレイル、さらに状態が悪化すると寝たきりになってしまいます。最初の段階である「オーラルフレイル」に早く気が付き、きちんと対応すれば元の状態に近づけることができます。しかし、オーラルフレイルの始まりはほんの些細な症状のため見逃しやすく気が付きにくいのが特徴です。自分の状態はどうかと気になったら、おせんべいなどの噛み応えのあるものをお口に入れて、最初に飲み込むまでの噛む回数を数えてみて

ください。咀嚼機能の健康目安は『咀嚼回数30回以内』です。30回以内に飲み込めば、健康な状態と言えます。

また、歳を重ねてから噛む力を維持するよう意識することも大切ですが、子どもが噛む力を身につけ維持することもとても大切です。最近では、子ども達の中で、噛む力が十分に育っていない子も増えているそうです。噛む機能は、食べたものの消化吸収に影響するだけではなく、脳の働きや心の状態にも影響します。また、顔・あごの成長にも繋がり、歯並びにも関わってきます。つまり、子どもの成長や生活、学習に影響を及ぼすということです。子どもが「噛む」機能をきちんと身につけることは、健康的な生活の土台を作ることです。大人にとっても、噛む力は健康の要です。みんなで、健康で元気に年を重ねるため噛む力を確かめてみましょう！！



(歯科衛生士 小柳かおり)

平成3年度黒磚～
牛兵衛

さよ子
シャケタン

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



ゆうすけ・みほ
やまぐち整体院

風
G.
うめぞう

「コーヒーの抗酸化作用で歯周病予防！？」

歯周病といえば、骨が溶けていき、歯茎が痩せ、歯がぐらつくイメージですね。歯を抜く原因の第一位がこの歯周病といわれています。しかも歯周病はお口の中に害をもたらすだけではなく、全身の疾患にも悪影響を及ぼす病気です。

コーヒーにはそんな歯周病を予防する効果があるんです。それは、「抗酸化作用」です。コーヒーに含まれている成分にポリフェノールがあります。ポリフェノールの最大の効果が「抗酸化作用」です。抗酸化作用とは、その名の通り酸化を抑える働きです。私たちの身体は常に生きるために代謝をしています。その中で「活性酸素」というものが作られます。この活性酸素の働きを抑える作用を抗酸化作用といい、抗酸化作用のある食べ物を摂ることで、活性酸素を除去し、血流がアップし、免疫力低下を防ぐことが期待されています。

す。（ビタミンCやビタミンE、ポリフェノールなどを含む食材）

しかし、砂糖を多く入れて飲んでしまうと、糖分がむし歯のリスクを大きく高めてしまうので、注意が必要です。ちなみに、抗酸化作用で口内細菌の増殖を抑える作用もあります。

しかし、飲みすぎてしまうと口臭の原因や、歯の着色などのデメリットもあります。歯周病を治す直接的な解決法にはなりませんが、コーヒーを飲む際「体の中ではそんな作用が働いているんだな」と思い出してみてはいかがでしょうか。



(歯科衛生士 藤田友希子)

戦神霸王

那須拓陽高校～

須藤物産

GO!BREX #13

葉太郎と花

肉のミヤザワ

ご親切に感謝

チャロとピッピ

黒磚陸上クラブ

みっちゃん

リトミック

巡礼の旅

キングハム

東証歯研

侑空＆青空

MANA

チューリップ

朋遊館

湯田孝次

かおる

梨菜

たえちゃん

仲良し夫婦

祥吾

ブルーポピー	御縁に感謝	エステサロン プリティ	梨菜3年生	仁菜ちゃん&明ちゃん	清子
今、私達にできること	いつも感謝です Y・H	ひたすら日々感謝です	佐野もみの木	かすみ草	
祝20周年いつもありがとうございます	草っぽ農園	No. 12204	丸さん	Happines	チャコ
ひたすら感謝です.H	もみの木	梨菜4年生	感謝 H	現地活動お疲れさまでした	感謝S・M

私が現在勤務しているグルーブホールでは、昔ながらの風習や習慣を大切にしたいと思うから、杵(きね)と臼(うす)を使用して毎年末年に餅つきをしています。普段、今が何月何日であるのか分からぬ若い認知症高齢者の方でも、この時ばかりは「もう今年も終わりなんだねえ。早いもんだねえ。」と口をそろえておっしゃっています。

「餅がのどに詰まつたら？」

超高齢社会に向けて ～お悩み相談室～

もし餅をのどに詰まらせてしまい、このようなサインがあつた場合、可能であれば咳をさせます。これを自力でできないう時は、のどの奥に食物が見えていればこれをかき出しが見えなければ肩甲骨の間のあたりを4～5回叩く方法で、とにかく吐き出させましょう。一刻を争う事態ですので、119番をためらう必要はありません。救急隊員が来るまでの応急処置法も電話で指示してくれますので、とにかく素早い対応をして下さい。

な餅を食べ、それをのどに詰まらせやすいようです。

若い人なら、たとえ餅がのどに詰まつても、咳をすれば出せますが、お年寄りは生体反応が鈍くなっているので、のどの奥から餅をうまく吐き出せません。通常は、首に手をやつて苦しがつたり、口を大きく開けて空気を吸おうとしたりします。こうした動作は、呼吸困難のサインなので周囲の人は即座に応急処置をすべきです。

板木県認知症
介護指導者
庄司康美



No.9014	現地活動ありがとうございました	もみの木	6309	清子	2024ボランティア活動ありがとうございました
アルプホルン	2024ボランティア活動お疲れさまでした	ありがとうございます	皆さん、お世話になりました。ミヨ	現地活動お疲れ様です	
皆さん、お世話になりました。ミヨ	chaco	Sa ma mi 7897 × 3	チャコ②	レストラン宝島	おふくろ



禁煙への近道



「肌荒れ、気になつていませんか？」

気温がぐっと下がり、冷たく乾燥した風が吹く季節です。肌荒れ、気になってしまいか？お肌の調子とタバコは、実はとても深い関係があります。女性はもちろん、男性の方も口唇が乾燥してひび割れたり、髭剃りあとにカサついてかゆみを感じたりしたことはありませんか？その症状、喫煙される方はタバコをやめるだけで変化がありますよ。

タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させ血流を悪くします。さらにビタミンCを破壊することもわかっています。新陳代謝が低下し皮膚の潤いを保つことができなくなり老化が進みます。スマーカーズフェイスという言葉を聞いたことはありますか？喫煙者特有の顔貌を指す言葉なのですが、肌に張りがない、しみやくすみが目立ち顔色や口唇の色が悪い、目のまわりや口のまわりに細かいシワ

が増える、鼻のまわりの毛穴が開く、カサついて皮膚が固くなる、年齢より老けて見える、などがあげられます。

これらの特徴は、タバコをやめると徐々に軽減していきます。実際に、お年を召した患者さんの中には女性でも男性でも驚くほどハリがあり明るく綺麗なお肌をされている方がいらっしゃいますが、お話をうかがってみると手入れはそれほど気にしていないがタバコは吸ったことがない、もしくはついぶん前にやめたという方ばかりです。

外側からのお手入れにお金も時間も使うより、まずタバコを手放してみてください。必ずいい変化を実感できますよ。

(歯科助手 大森ちひろ)



令和それは感謝から	みとん②	6309
クミコ	完治、感謝感謝	新型コロナウイルスの終息を願って
今年も大変お世話になりました	AKD69	歯肉みがきに感謝
梨菜1年生	KA+FU感謝	チャーミラ・アミの愛
キカンシャ・トーマス	生姜大好き人間	なつぞら
ボランティア活動ご無事をお祈りいたしております	防水工事のプロテック	心
せきぐち歯科に来た安心感	NikaNikaN	ブルーポピー
四つ葉のクローバー	人見梨菜二年生	AKD70
	H・M	楓と颯
	E・K	

お知らせ

★ 12/3 (水) 国府北小講演会



ハロー・アルソン・フィリピン 医療ボランティア

「歯ブラシ一本が命を救う」

日時：令和6年12月3日(火)
4年5年6年 9時20分～10時5分
1年2年3年 10時25分～11時10分
場所：国府北小学校



児童たちは、早速、歯ブラシ、
タオル、石鹼などを集め
始めてくれています!!

12月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
表示の見方	○	○	○・講	休	○	○	休・勉
○…診療	休	○	○	休	○	○	○
休…休診							
往…往診	15	16	17	18	19	20	21
講…講演	○	○	○	休・講	○	○	○
学…学会							
勉…勉強	22	23	24	25	26	27	28
会	○	○	○	休	○	○	AM
AM…	29	30	31	午前 午後 日曜	9:00 ~ 13:00	14:30 ~ 19:00 13:00まで	往診日火曜
午前のみ	休	休	休		休診日		
					水曜日		
					祝日		

嗜める喜び68h 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 生姜大好き人間 滝谷昭勝
官宣愛好家・一里 感謝A.T. chaco's family みんなの那須ポータルサイト 今年もお世話になりました キウイ大好き人間

ている。また、オリンピックでは過去最多のメダル数の獲得となつたが、個人的にはこの手記にも書いた女子柔道52kg級の阿部詩選手のあの涙の場面だ。王者の油断なのか、それともオリンピックの魔物なのか敗戦後人目をはばからず涙する24歳の若者の姿はスポーツの素晴らしさと過酷さを改めて私たちに伝えてくれた。

4年に一度のスポーツの祭典オリンピック・パラリンピックは沢山の日本人の活躍が多くの国民を歓喜に包んだが、こちらの4年に一度の政（まつりごと）衆議院選挙は歓喜ではなく国民の不信と怒りが大きなうねりとなり、金にまみれた汚職議員と数にあぐらをかき過ぎた与党に当然の審判が下された。



大谷選手の活躍は言わずもがなだが、連日テレビで報道される彼の姿は正に国民的スターであり、老若男女問わず多くの人達に幸せを与える

今年も残り1か月となつた。令和6年1月1日元旦に発生した「石川・能登半島地震」は正月。家族とのひと時の団らんを一瞬にして恐怖と不安に陥れ、被災地では多くの人達の尊い命が犠牲になり今も尚大変な生活を虐げられている。これから厳しい冬となる北陸。どうかお体にはお気をつけていただきたいと願うばかりだ。そんな悲しい船出となつた令和6年だつたが、やはりスポーツ、アスリートたちの活躍は日本中に勇気を与えた。何と言つても今年は大谷選手、そしてオリンピック・パラリンピックだろう。

院長手記 「2024年 感謝を込めて」



日本は新たなリーダーを迎えたが正直、武力による主権侵害をし、未だ戦争を続ける

国や年々軍備力を拡大しながら隣国領海を侵犯し、力による覇権を繰り返す国、そして他国民を拉致という最も非道なテロ行為をしながら自らの保身のみを考える指導者たちとともに立ち会えるのだろうか。また今年は理解しがたい、いや、なるべくしてなつてしまつたというか、物質的豊かさに溺れ、「金」こそが豊かさの象徴とし、利便性や合理性を求め続け歩み続けた時代の歪が、「特殊詐欺」「闇バイト」などたつた数年前には存在しなかつた言葉を生み、見知らぬ人間同士が集まり、いとも簡単に他人の財産、そして命さえも奪う事件が連日報道された。もはや日々何かを警戒しなければならない殺伐とした時代は日本人の古からの価値観を失わさせ「向こう三軒両隣」などという言葉は永久に死語になるかもしれない。しかし、未来は悲観的なものばかりではない。

今年2月におこなわれた私たちのハローア

ルソン・フィリピン医療ボランティアにはコロナ禍で失われた2年間を取り戻すかのように101名の仲間が全国から参加してくれた。



10歳の少女。彼女は

私が抜歯をした後、血

の付いたガーゼを噛みな

がら私の下に駆け寄り痛

みから解放された安堵感

と喜びからこう言つた。

「先生ありがとうございます。私も

将来先生のような歯医者

になりたい・・・。」この村には小学校しか

ない。電気も水道もなく教科書さえ

ない。将来先生のような歯医者

板はあるが数本のチョークしかなく、鉛筆、

消しゴム、クレヨン・・・日本では当たり前の

この子が将来その夢を叶えることは限りなく

過去高校生の時に一緒に行き、私たちの姿を見て「こんな先生になりたい」と夢を語り、見事歯科医師となつて再び参加をしてくれる若者がいる。

そのキラキラした目はまるで私が19年前に

訪れた陸の孤島「ナギヤントック村」で出

会つた一人の少女のようだつた。

今、世界は混沌とし、未だ愚かな争いで多くの人達が傷つき涙を流している。人間の我欲の先にもたらす気候変動は来年も多くの災害が起こり沢山の被害が出るだろう。そんな中この殺伐とした世界を救うのは皆さんのように、そして無償の愛を持つてボランティアに参加してくださる皆さんのが「誰かのため



ゼロに近いかもしれない。しかしその少女が初めて出会った異国の一人の歯医者に憧れ、一瞬でも夢を見たのだ。その時、私を見つめ「夢」と語つてくれた少女の目は、時を経て今、新たなボランティアの光となつて日本の学生に受け継がれた。

また来年度19回目を迎える活動にはなんと111名が参加してくれる。私自身もフィリピンのスラムを始めて訪れてから20年が経過した。その間、毎日たくさんのお金を募金して下さる皆さん。診療後や会社に募金箱を設置してご協力くださる皆さん。毎年必ずハロアルトシャツを購入し、着るボランティアをして下さる皆さん。新聞の協賛をしてくださり、色々な場所、学校、自治体から講演を依頼してくださる皆さん・・・。

沢山のあたたかいご支援のお陰で20年間歩みを止めず歩くことができた。

そして嬉しいことに来年の活動には初めて

過去高校生の時に一緒に行き、私たちの姿を見て「こんな先生になりたい」と夢を語り、見事歯科医師となつて再び参加をしてくれる若者がいる。

そのキラキラした目はまるで私が19年前に

訪れた陸の孤島「ナギヤントック村」で出

会つた一人の少女のようだつた。

12月はクリスマスがある。多くの人達が愛する人と食卓を囲み幸せな時を過ごす中、フィリピンの路上には今日も物乞いをし歩き回る子供たちが沢山いる。

私の力は本当に小さい。しかし、来年も皆さんのお力を借りし自分のできること、自分に課せられたものを誠心誠意取り組もうと思う。

皆さん。今年一年本当にありがとうございました。当院は来年も皆さんのお口の健康と楽しい人生のお手伝いの為にスタッフ一同全力で取り組んで参ります。来年もよろしくお願いします。