



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！協賛して頂ける方もどんどんお増えています！



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。冬が始まりました。常緑樹の濃い緑が残る景色がかえっ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っという間で、まだ続いてい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。みなさんに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、みなさん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い致します。普段の自分自身のベストな状態は、いざ具合が悪くなっ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ょうか。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す。ハブラシは当院おすすめの「プロस्पекティブ」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。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



『無意識の癖』

無意識に行ってしまうよくある癖の一つに頬杖があります。この何気なく行っている頬杖、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。

・歯並びが内側に倒れる

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。

・顔が変形する

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てきます。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きます。両方で頬杖をつく場合は、上の顎が出てしまふ上顎前突になることがあります。



きれいな歯並び123!



・顎関節症を引き起こす

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

・口呼吸になってしまふ

歯が内側に倒れて歯並びが狭くなってしまい、舌が歯並びの中に入まりにくくなることにより、気道がふさがれる形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。

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

(歯科衛生士 北島 紗希)



会社名やサークル、個人名、インシヤルなど、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。



人見梨菜(6年生,2024年)

Y.H

三鈴堂幸せ4回目

レストラン宝島

院長の母

ジュダムール

スタジオMジュダII

ピラフ&レモン

Real Outlet

ネットラジオ放送局

山一建設

AKD64

梨菜5年生





## 『味覚障害と亜鉛の関係』

新型コロナウイルス感染症の症状や後遺症の一部で耳にする味覚障害。「食べ物の味がしない」「甘いものを食べても苦く感じる」など、味覚の低下や異常が起こる病気です。

私自身も新型コロナウイルス感染症を体験し、今現在も味が今一つ分らないとすることがあります。味覚とは、舌にある味を感じる細胞の集団「味蕾（みらい）」から神経を通じて脳へ伝達される為、この伝達経路のどこかに障害が発生すると味覚障害が起こります。風邪やインフルエンザなどの呼吸器感染症に罹った時にも味覚障害になることがありますが、これはウイルスが神経細胞にダメージを与えることで起こると考えられています。そのほか、味覚障害の原因として、加齢やドライマウス、鉄欠乏性貧血、糖尿病の合併症、薬の副作用、心因性など多岐にわたりますが、原因の一つとしてよく挙げられるのが亜鉛不足です。

亜鉛とは、糖の代謝や骨形成、ビタミンCやコラーゲンの合成などに必要なミネラルで、味を感じ取るセンサーの味蕾の中にある味細胞の

代謝などにかかわる栄養素です。食事での亜鉛摂取量が少なかったり、病気や内服薬などの影響で吸収が妨げられたり、身体の外へ排出されやすくなると体内の亜鉛量が不足し、味覚障害だけでなく、皮膚炎や口内炎、脱毛症、食欲低下などが起こることもあります。亜鉛の1日の平均摂取量は約8～11mgです。毎日の食卓で積極的に摂るようみなさんも一緒に心掛けましょう。

食生活を正しても気になる症状がある場合はご相談ください。



(歯科衛生士 菊地久美子)



## 「舌の力が弱いとどうなる？」

私たちは食べ物を口に入れたら、前歯で噛み切り、奥歯で砕いてすりつぶし、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形状にして食道に送り込みます。このときに舌の力（舌圧）が弱いと、上あごに食べ物が残ってしまうそうです。舌圧の低下は飲み込む機能の低下につながり、放置していると全身の機能にも影響すると言われています。

舌圧とは、舌が上あごに接触する力で、その強弱は圧力の単位kPa(キロパスカル)で表します。舌は筋肉で出来た組織ですから、歩かなければ足の筋肉が弱って歩けなくなるのと同様に、舌をあまり動かさなくても食べられる軟らかいものや、ツルツと飲み込めるような食事ばかりでは、舌圧は低下します。成人では舌圧が30kPa以上あることが望ましく、このくらいの力があれば何でも食べられます。一方、介護食の人では、舌圧が20kPa未満の人が多く見られます。

舌圧が弱いと舌の運動機能が低下するので、「噛んで飲み込む」という一連の動きに支障が出ます。一気に食道に送り込めなくなるので、上あごや喉の奥に食べ物が残ることがあり、これが食道ではなく気管に入ってしまうと、むせたり誤嚥性肺炎の原因にもなったりします。

舌圧の低下から起こる症状に早く気づけば、早く対処でき、改善も早くなります。自覚症状としては「お茶や汁物などの液体でむせる」「飲み込んだ後に食べ物が口の中に残る」「舌苔（ぜったい）で白っぽくなる（茶色や黒のこともあります）」などが挙げられます。日常生活で出来る対処法は、まず、しっかりしたものを食べることです。硬いものを食べると、噛む回数が増えて舌の動きも活発になるので、舌圧は鍛えられていきます。

大事なのは、舌をしっかり使うことです。舌も筋肉ですから、負荷をかけたり動かしたりすることで運動機能が向上します。また簡単に出来る舌圧トレーニングも載せてあるので参考にして下さい。

### 舌抵抗訓練

- 1 舌を突き出して、スプーンを押し合う
- 2 舌を上上げて、スプーンを押し合う
- 3 舌を左右に動かして、スプーンを押し合う



(歯科衛生士 黒川 淳子)





エヌ・DL	世界が豊かに	H.K	ひまわり薬局	アジア食堂 籠	MANATO	ロクサロライダース	アーベストフーズMT
カルテNO.6731	コースス	サロン・ド・シモン	さくら	もみの木	LABO-BURST	青木食堂	ひまわり鍋掛



## 「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」に先立って始まる**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うこともあります。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回以内に飲み込めれば、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年度黒磯～	さよ子
牛兵衛	シャケタン

**パワフル衛生士のわ・歯・歯教室**



ゆうすけ・みほ	風	G.
やまぐち整体院	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。(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」と思い出してみてもいいかもしれません。



(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
黒磯陸上クラブ	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



足つぽ温技	株式会社アマガイ	pretty さくら	プリティウーマン	稲村FC REN	私にできること	祝(新)せきぐち医院		
歯は命の源	噛める喜びを希望に	フィリピンの子供に笑顔を	adidas KURO	Y・S	三鈴堂			
本当にお世話おかけします	歯磨きの大切さ	ハロアル新聞愛読者	小さな感謝の習慣	マラさんの功績	受賞記念			

有美子の健康  
歯いつ!どーぞ!

## 「アルコールの処理時間」

一年の締めくくりとなる12月は、疲労も溜まり風邪をひきやすくなる季節です。そんなときこそ栄養が豊富に含まれる旬の食材を口にして、健康に気を付けたいところです。

12月は行事やイベントも多いので尚更ですね。クリスマスや大晦日、社会人だと「忘年会」も頭に浮かぶのではないのでしょうか。

「その年の苦勞を忘れる為に年末に催す宴」として、現在のようにお酒を酌み交わすような形式の忘年会になったのは江戸時代で、日本独自の文化だそうです。

12月〜1月はお酒を飲む機会が増えるので、体調管理には十分に気を付けたいところです。飲酒した翌日に仕事控えている人や、車の運転をする場合はとくに注意が必要です。お酒が抜ける時間には個人差がありますが、

体重60kgの人ならビール350ミリリットル缶で約2時間半、500ミリリットルになると3時間半、500ミリリットル缶を3本飲むと約10時間のアルコール処理時間を要するのです。(あくまでも「ビール」でのアルコール処理時間!!) お酒が美味しくてたくさん飲めるこれらの時期ですが、くれぐれも深酒には気をつけてください!ちなみに、今が旬の果実「柿」は、お酒を飲む前や飲んだ後に食べると、タンニンという成分がアセトアルデヒド(二日酔いの原因物質)を体外に排出するため二日酔いを防止する効果があると言われています。

今年も残りわずか。皆様、健康には気を付けてお過ごしください。

(歯科助手 渡邊有美子)



# MERRY CHRISTMAS



## 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 ♡

今年も沢山のご支援  
ありがとうございました!!

那須鳥山市社会福祉協議会

那須鳥山高校の方々が

歯ブラシ 630個とタオル 400枚を  
直接届けに来て下さいました!  
毎年集めてもってきて下さり、  
ありがとうございます♡



皆さんの温かい  
行動や言葉の  
おかげで、ボラン  
ティア活動が  
行なうことが  
できています!  
来年は今年以上に  
皆さんの愛を  
フィリピンへ共に  
届けましょう♡



(受付 大森 七海)

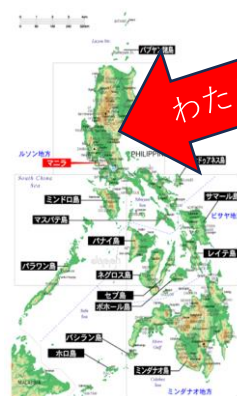
元気でいってらっしゃい	紅千世	マミとチュン	元気にファイト 熊坂珠算塾	もみの木	エコの森
新緑町緑の家	三鈴堂 2回目	nasunicafe joynas	アマクウク	マリオ	ご活動の愛と勇気に
T・O	吉原誠	100回噛む	高校生頑張れ	名前未記入	AKD65
				和風貸別荘まるやま	榮



🎄🎅🎄🎅 プリンセスの歯ロー💖🇵🇭フィリピン💖🇵🇭🎄🎅🎄🎅

フィリピンでは最近、わずか10日間で4つの台風（ユンシン、トラジ、ウサギ、マンイ）が連続して発生し、広範囲に被害をもたらしました。特に北ルソン地方では、強風や大雨による洪水が発生し、多くの住民が避難を余儀なくされました。インフラや農業への被害も深刻です。この異常気象は、太平洋の大気条件の変化によるものとされ、台風多発国であるフィリピンの脆弱性が改めて浮き彫りとなりました。

今もまだ多くの人が避難所にて、他の人たちは壊れた家を修復中です。ホリデーシーズンまでにこの壊滅的な嵐から抜け出せることを願っています。



わたしの家



(歯科助手 藤田 プリンセス)

**「子供の栄養不足冬の対策」**

少しずつ寒くなってきた子供に何を食べさせればいいのか心配になっていきます。

ミルクや離乳食の時期が過ぎると、いよいよ幼児向けの食事が始まります。

乳幼児期に積極的にとってほしい栄養の1つが「鉄」です。しかし鉄は、意識しないと食事や離乳食では十分な量がとれません。また、赤ちゃんは、ママのおなかの中にいたときにママから鉄をもらい貯蔵された状態で生まれてきますが、貯蔵された鉄は生後6カ月ごろにはほとんどなくなります。

そのため離乳食や食事から積極的に鉄を補うように考えましょう。鉄は、レバー、牛肉、豚肉、鶏もも肉、まぐろ、かつおなど赤身の肉、魚に多く含まれています。鉄補給に最適な野菜というところへ、ほうれん草をイメージするかも知れませんが、ほうれん草より、実は小松菜や枝豆のほうが鉄は多く含まれています。

乳幼児期は人生の中で最も体が大きくなる時期で、鉄不足になりやすいので、離乳食や幼児食などで毎日、鉄の補給が大切です。

優しいワイの風	豊かさの本当の意味	トニーズC224	ご無事を祈念いたしております	仲良し三人組	NO.6039
橋本光江	ラヴェンダーミント	フィリピン活動報告書読みました	チャコ	悠叶	☆そらしど☆
アートクロスフラワーALICE	貸別荘 丸山	歯は命	五竜登山記念	コンフォートブリッジにして良かった	光舞隊



超高齢社会に向けて  
 お悩み相談室





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	なつぞら
キカンシャ・トーマス	生姜大好き人間	防水工事のプロテック	心
ボランティア活動ご無事をお祈りいしております		NikaNikaN	ブルーポパイ
せきぐち歯科に来た安心感		AKD70	楓と颯
四つ葉のクローバー	人見梨菜二年生	H・M	E・K

♡♡ 今月のカレンダー ♡♡

12月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
の予定	○	○	○・講	休	○	○	休・勉
表示の見方	8	9	10	11	12	13	14
○…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	22	23	24	25	26	27	28
勉…勉強	○	○	○	休	○	○	AM
会							
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 〈休診日〉水曜日 祝日	
午前のみ	休	休	休				

お知らせ

12/3(火) 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

「歯ブラシー本が命をすくう」

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

ハローアルソン・フィリピン医療を支える会 会長 関口敬人  
栃木県那須塩原市 せきぐち歯科医院 院長



💡 児童たちは、早速、歯ブラシ、  
タオル、石けんなどを集め  
始めてくれています!!  
ありがとう!!!

囃める喜び68h	現地活動に思いをはせて一	現地活動頑張ってください富	自然薯	生姜大好き人間	滝谷昭勝
写真愛好家・一男	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

院長手記

「2024年 感謝を込めて」

今年も残り1か月となった。

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時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過ごされている。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った令和6年だったが、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。

何と言っ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。



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ったが、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人達を歓喜に包んだが、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。





日本は新たなリーダーを迎えたいが正直、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の領空領海を侵犯し、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まともに立ち会えるのだろうか。

また今年も理解したい、いや、なるべくしてなってしまうというか、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」などたった数年前には存在しなかった言葉を生み、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ぬ殺伐とした時代は日本人の古からの価値観を失わせ「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ールソン・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。



また来年度19回目を迎える活動にはなんと111名が参加をしてくれる。

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、毎日たくさん物資を持ってきて下さる皆さん。診療後に貴重なお金を募金して下さいる皆さん。お店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Tシャツを購入し、「着るボランティア」をして下さる皆さん。新聞の協賛をして下さり、色々な場所、学校、自治体から講演を依頼して下さる皆さん・・・。

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」で出会った一人の少女のようだった。



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った。

「先生ありがとう。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。黒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・・・日本では当たり前前

のような文具すらない。教育も受けられずこの子が将来その夢を叶えることは限りなく

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」と語っ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って日本の学生に受け継がれた。



今、世界は混沌とし、未だ愚かな争いで多くの人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ボランティアに参加して下さる皆さんの「誰かのために」という慈しみの心「慈愛」しかない。

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、来年も皆さんの力をお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み思う。

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口元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ひします。