



『歯のホワイトニング』

歯のホワイトニングは、歯科医院以外のホワイトニングサロンでも比較的手頃な価格で提供されていますが、その価格差には理由があります。主な違いは使用される成分にあります。

歯科医院で使用されるホワイトニング剤の主成分「過酸化水素」は、国によって「医薬品」に分類される取り扱いに注意を要する薬品です。法律により、この成分の使用は専門的な訓練を受けた歯科医師と歯科衛生士に限定されています。そのため、一般的なホワイトニングサロンでは、この高濃度の薬品を使用することができません。よって、このようなサロンのホワイトニングはあくまで歯の表面の汚れを落とすものであり、エナメル質を漂白する作用はないのです。当院で行っているパウダーフローメンテナンスも歯の表面の汚れを落とし、綺麗にしていくクリーニングです。歯自体の色が変わるわけではありませんが、着色の気になる方にはとても有効なクリーニングです。

適切な処置を選ぶことで、結果を得られる可

能性が高まります。歯の状態や希望する仕上がりに応じて、最適なホワイトニング方法を選択することをおすすめします。

そこで！！当院でもついに国内認可が取れ、高い効果も実感できるホワイトニングを開始しました！今までホームホワイトニングは取り扱っておりましたが、より皆さんの期待に沿えるホームホワイトニングです。ぜひお試しください！

皆さん!!やってみましょう!



(歯科衛生士 北島 紗希)



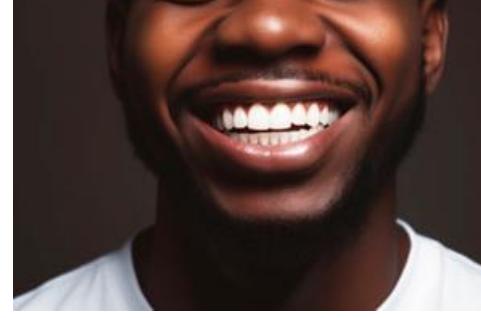
「外国人の歯、日本人と比べてなぜ白い？」

T Vを見ていると、外国人の歯並びの良さや歯が白くて目に留まり、私達日本人と比べると物凄くきれいだと感じことがあります。なぜなのでしょうか。これには生まれつきの体質や歯に対する意識の違いなどが関係しています。

まず、黄色人種である日本人は、黒人や白人よりも歯の表面の組織であるエナメル質が相対的に薄いことがあげられます。エナメル質は白色で半透明という特徴があり、薄いとその下にある象牙質という組織が目立ちやすく、歯が黄色く見えます。逆にエナメル質が厚い外国人は白色で半透明が目立ち、歯が白く見えるのです。また、日本人と比べると外国人は歯に対する意識が高いという点も白さの理由です。例えば、日本では歯並びが悪い場合に歯列矯正治療をするかどうかはまちまちですが、アメリカの場合はほとんどの人が矯正治療をします。アメリカでは日本と違い、むし歯や歯周病の治療であっても保険診療にならない為、治療費が非常に高額になるのです。治療にお金がかかるので治療が必要にならないようにと、歯の健康維持に対する意識が高いことから、同じように歯の白さにもこだわるのです。日本では、

わざわざお金をかけて歯を白くするのに抵抗がある方も少なくありません。しかし海外では黄色い歯は恥ずかしいと考えられている為、歯が黄ばんだ場合には積極的にホワイトニングを受けるのです。白い歯や整った歯列が当たり前であり共通の価値観になっているのです。日本でも浸透しつつあるホワイトニング。

ホワイトニングは歯を白くするだけではなく、お顔の表情を明るく見せ、自然な笑顔になれる、そしてむし歯や歯周病の予防にもつながります。気になる方、やってみたい方はぜひお声がけください。



(歯科衛生士 菊地久美子)

い～歯の学校

「『食べる幸せ』を守るために」

昨年より副院長率いる「歯科訪問診療」がスタートし、ご自宅や施設に伺って歯科治療を行ってきました。お昼時に治療が終わる事もあり、施設ではその後の食事の様子を拝見させて頂くこともあります。先日伺った際には、食事前の嚥下体操を行っている声が、治療を行っている部屋まで聞こえていました。

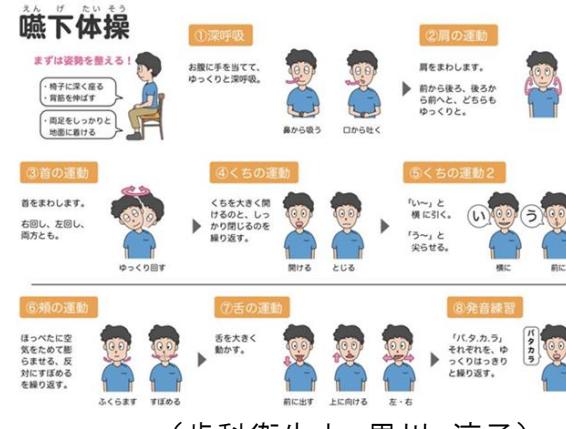
誰もが当たり前に感じている「口から食べる」という幸せ。しかし加齢が進み口周りの筋力が衰えると、むせや誤嚥といったトラブルが生じ食べる力が衰えてきます。

今回は、食べることに不安のある状態から「食べられる」状態に改善するための「嚥下体操」を紹介します。「嚥下体操」を食事前に行なうことで食べる行為をスムーズに行えるようになります。

嚥下とは、**食べ物を飲み込みやすいカタチにして、口から喉→食道→胃へ送り込むこと。**
誤嚥とは、**嚥下が失敗して、気管へ入ってしまうことを意味します。**実は、誤嚥が最も起りやすいタイミングは「食べ始め」その理

由は、身体が食べるための準備が整っていない為です。走る前に準備運動をするのと同じように、食べる前にも準備運動（嚥下体操）を行うことで嚥下をスムーズに行なうことができるようになります。

嚥下体操は1セット1～2分程度で気軽に取り入れられるところがおすすめポイントです。この一連の流れでワンセットです。安全で手軽なので是非一度取り入れてみてください。



(歯科衛生士 黒川 淳子)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



身体づくりの土台は「噛むこと」！！

普段の食事、「噛む」事を意識していますか？どれだけ良いものを食べても、しっかりと消化吸収されなければ意味がありません。消化の始まりはお口です。よく噛んで食べたものを細かくし、唾液とよく混ぜ合わせることで、腸での吸収を促進します。あまり噛まずに飲み込めるものばかりでは、唾液の分泌が不十分となり徐々に唾液の分泌量自体が減少してしまうこともあります。また、噛まずに飲み込むことで胃腸に負担をかけてしまい、胃腸が疲労し食べたものが消化吸収されにくくなります。すると、身体に必要な栄養素が吸収されず、身体づくりができないばかりか、疲労回復の遅れや免疫力低下による体調不良につながりかねません。また、正しくきちんと噛むことは、顎の発達やきれいな歯列・噛み合わせに影響します。噛むことで「噛むために必要な筋肉」を刺激するため噛む機能を育て維持します。顎や歯、噛み合わせの状態は姿勢やパワーを出す際にも影響す

るため、運動の質やパフォーマンスを高めるためには「正しくきちんと噛むこと」は重要なポイントです。さらに、噛むことで脳が刺激され、覚醒レベルがあがる、記憶力・集中力・判断力が高まるといわれています。朝からしっかりと食事を摂ること、さらに噛んで食べることで日々を活発に元気に過ごすことや、スポーツでより良いパフォーマンスを発揮することにつながります。運動も睡眠も食事も身体づくりに大切な要素ですが、「噛む」ことがおろそかになってしまうと身体づくりが思うようにできません。正しくきちんと噛める「お口の健康状態」は、身体の健康状態に大きく影響します。小さなころからの噛む習慣づくりや、歳を重ねても良く噛んで食べ、食事を楽しめるというのは身体づくりの基礎です。毎日しっかりと「噛む」を意識してみましょう！



(歯科衛生士 小柳かおり)

足つば温技	株式会社アマガイ	pretty さくら	プリティウーマン	稻村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
本当にお世話おかげします	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	

新年明けましておめでとうございます。今年も引き続きハロアル新聞をよろしくお願ひします。
さて、皆さんは「元旦」をどのように迎えられたでしょうか。清々しい目覚めができた時こそ、「健康」に感謝しませんか？私は今まで、特に大きな怪我や病気の経験はありませんが、昨年は何度か体の不調を感じたことがあります。とがりました。病院で検査をして「異常なし」の結果がでた時ほど安堵するものはありません。そして、自分の不摂生を見直すことに繋がります。食事の大切さ、適度な運動、ストレスをためないことがなど。思い当たることがたくさん出てきます。年齢を重ねる毎に、「健康」が一番、もつともつと自分の体を大切にしなくてはと痛感します。それはお口のケアと一緒に、「一生自分の歯」で生活出来ることが幸せに繋がります。

「自分、そして、家族の健康」



へ行かせてもらう機会がありました。診療室では行えるスムーズな治療が往診では難しかったり、患者さんに負担にならないように工夫して治療したり、色々と勉強させてもらう中で、改めて「自分の歯」の大切さも実感しています。私の母も高齢なので、実家に帰った時は度々口腔内をチェックして、話を聞いたりしています。今後も自分の健康だけではなく「家族の健康」にも目を向けていきたいと思います。



(歯科助手
渡邊有美子)



ボランティア インフォメーション

歯あるストーリー

高林中学校 生徒会の皆さん

去年2年生の立派式の時に元長の
講演を聴き、感銘を受け、生徒会で
学校に呼びかけをしたそうです!
2週間でダンボール5箱分もの物資を
集めて、直接持ってきてくれました



2025年も沢山の物販のご支援、
ご支援をよろしくお願ひ致します ❤

The image shows two identical boxes of Huggies One and Done Refreshing Wipes. Each box is blue with white and yellow accents. The top part of the box features the Huggies logo and the product name 'One and Done Refreshing'. Below this, there's a large image of a baby's face. The bottom part of the box has the words 'Wipes' and '100' printed on it.

長崎県から 久様
会社で集めてください。
大きなダンボールに沢山の
物資を届けてくださいました
遠くからありがとうございます！



鹿沼巾在中 A 様

毎年沢山のトイレットペーパー
などの物資を送ってくださり
本当にありがとうございます！



(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	愛
T・O	吉原誠	100回囁む	高校生頑張れ	名前未記入	AKD65	和風貸別荘まるやま



今年の抱負



今年は、2020年に設立された認定資格である臨床歯科麻酔認定歯科衛生士を取りたいと思っています。そして毎月1,000円のフィリピン医療ボランティアへの募金を引き続き行いたいと思います。

プライベートでは、今年も週2回の「休肝日」を作るよう努力します！！

(歯科衛生士 菊地久美子)



昨年は、私事ですが人生後半戦への突入の年でした！新たな矯正治療（マイオプレイス）の担当になり、この歳でもまだ学ぶ事は沢山で身の引き締まる思いや、プライベートでは推し活や息子との二人旅を楽しみ、また20年私のそばにいてくれた愛猫とのお別れ…いろんな思いをした1年でした。今年は去年よりも仕事面でもプライベートでもステップアップした1年になるよう努力したいと思っております。

(歯科衛生士 小柳かおり)



昨年は健康第一で頑張ると誓った1年でしたが、まんまと風邪をひいてしまいました。今年こそはもう一度健康第一で仕事を休まないことを誓います。そして、患者さんと元気に楽しくコミュニケーションを取りながら仕事をしたい！です。ボランティア物資の毎月歯ブラシ10本、1年で120本、タオル60枚提供を継続します。

(歯科衛生士 藤田友希子)



毎年健康管理を掲げていますが、昨年後半に体調不良を起こしてしまって改めて健康の大切さを痛感した次第、今年も健康管理に努める年にしたいと思います。

フィリピンボランティア活動には昨年同様自身の募金とタオル・歯ブラシ・石鹼の支援に努め、2月に行われる現地活動の無事をお祈りいたします。

趣味の園芸では見ると我慢が出来なくなりました植物を増やしてしまいました。今年は我慢の出来る年になるよう頑張ります。

(歯科受付 菊地正子)



健康的な食事を心掛け、休肝日を週3～4日にする。昨年できなかった「適度な運動」を心掛ける（増えた体重を落とす…）。物資の協力を身近な人から広めていき、不足しがちなタオル、石鹼を集めます！それから…「火の用心」！

(歯科助手 渡邊有美子)



去年よりも自分で考えて行動できることが増えました。今年は、自信を持って行動できるようにします。また、物資の呼びかけをし、ボランティア活動を盛り上げていきたいと思います。

(歯科受付 大森七海)



今年も引き続き、いい伴侶をみつけたいと思います。そして、月に1万円ずつ貯めて、12月にハロアルへ寄付したいと思います。また、本年は、皆さまからの高齢者に対する相談をメールにて受け付けたいと考えました。どうぞ、下記よりお気軽にご相談ください。

syoji.y.77ka@outlook.jp

(栃木県認知症介護指導者 庄司康善)

今年の抱負は、相手の立場に立った温かい言葉がけに努めたいと思います。と言いますのも昨年は「腰椎椎間板ヘルニア」を患いました。10年後、あの時にヘルニアになって良かったと思うにはどのような事に努めればよいかと考えた時に、自分ではなく視点を変え、他人の事を今以上に考えるきっかけにした方が、あの時・・・と思えるのではないかと考えてみました。皆さん、今年もどうぞ宜しくお願ひいたします。 (事務長 渡邊愛人)



昨年より副院長と共に歯科訪問診療を行っていますが、改めて口腔機能を維持することがいかに重要であるかを実感しております。「人生100年時代」と言われる現代、健康寿命を延ばす為のポイントの中に（適切な食生活を送る）（歯や口腔内の健康を維持する）があります。今年も歯科衛生士として口腔の健康、機能低下の予防の為に様々な情報を発信してまいります。

ボランティア活動に関しては、昨年目標にしていた物資協力（不足しているタオル）の達成率が50%に終わってしまったので、引き続き「月一タオル協力」をしていきます。

プライベートにおいては、今年もたくさん探しに会いに行って、たくさん幸せをもらってきてください。

(歯科衛生士 黒川淳子)



2024年は心身の疲労が顕著になることが多く、体力のなさを実感いたしました。2025年は健康第一でしっかり休んでしっかり働きしっかり遊んでいきたいと思います。また私事ですが、現在中型二輪の免許取得中です。交通安全にも十分気を付けたいと思います。そして今年は年女であり厄年なので気を引き締めて過ごします！

(歯科衛生士 北島紗希)



今年も引き続き、スタッフと協力し合って、今よりも、もっと、多くの仕事ができるようになりたいです。そして、患者さんのために、よりよいアシストができるように、より一層、努力します。

(歯科助手 藤田プリンセス)



今年はボランティア募金や自分の貯金もあまりできなかったので来年こそ無駄遣いを無くしてボランティアの募金と貯金を頑張ります。そして家事と子育て、手抜きご飯が多いのでもう少しきちんと料理をしたいです。

(歯科助手 堀切まゆみ)



子供たちが成人し自分の人生を自分の足で歩き始めたことで、私自身も足元の道とその先を見つめ直す意識が芽生えました。まずは人生の半分を過ごしてきたこのせきぐち歯科で自分だけの領域を見つけ、今後は院長先生の右腕、なくてはならない存在を目指し精進していきます。また、禁煙ページにも書きましたが足腰の衰えを食い止めるべく筋力をつけポカポカの心と身体を手に入れたいです。

(歯科助手 大森ちひろ)



令和6年12月7日 1年に一度の総決算 勉強会「飛翔会」

今年も長野県御代田町にて、ハロー・アルソン・フィリピン医療ボランティアの仲間である歯科医院のうち40人が集まり、今回で12回目となる勉強会が行われました。この勉強会は、毎年12月に今年1年の締めくくりとして行われます。当院長のお師匠さんである、歯科医師・医学博士、林春二先生の師事の下、治療理念である林イズム、「歯は命の源」「歯は抜いてはいけない」「一生自分の歯で」はこの勉強会で継承されました。その林先生を中心に歯科医師、歯科衛生士などそれが症例発表、症例報告を行い、意見交換やご指摘、アドバイスをいただいりと大変貴重な場となっています。

当日は9時半集合だった為、せきぐち歯科医院を6時に出発して車で御代田町に向かいました。そして、御代田町ある林歯科診療所をお借りして午前中に衛生士は臨床実習を行いました。歯石除去の仕方、除去する為に使用する機械の質力の確認などを行い、同じ志を持つ仲間同士で意識を高め合うことができました。また午後からは先生方と合流し、当院からは院長をはじめ小柳、藤田、北島の3人が症例報告を行いました。すべての勉強会が終わったのは18時と丸1日でしたが、とても充実した1日となりました。



今年は、栃木支部から2名の高校生が参加します！！！

参加者110名（高校生24名）

フィリピン医療ボランティア
参加高校生
明秀学園日立高等学校
2年
おくやま れいら
奥山 恋良

令和7年
2/7～10
マニラ近郊およびスラム
トド 地区、ガビテ地区他

フィリピン医療ボランティア
参加高校生
宇都宮短期大学附属高校
2年
せきぐち ひめか
関口 妃恵歌

元気いっぱい頑張ります！
募金、歯ブラシ・タオル等
集めています！
よろしくお願いします！！



研修中！
院長の娘→
2回目です！



高校生のボランティア研修が始まってます！！

ミッキーとムーミン	K・K	NO.1023	晴仁くん&明莉ちゃん	三鈴堂 3回目	2017 ボランティア活動に
訪問看護ステーション那須	四姉妹	No. 899	君島さん今までありがとうございます	感謝	
ゲスの極みメガネ	S&S	NO. 1575	紅秀峰	三鈴堂	東原M. K



[How Filipino's Welcome New Year]

私たちフィリピン人は、新年をどのように迎えるのでしょうか？

私たちフィリピン人は、一年間家族が喧嘩せずいつも一緒にいられるように粘り気がある食べ物を食べます。また、扉や窓を開けることで幸運を呼び込む環境を整え、食べ物に困らないようにするために、お米を容器いっぱいに詰め込み、お金に恵まれるよう、お金を象徴する丸い果物をテーブルに12個用意し、新年を迎えます。衣装はフォークドットや流行色の服を着ることで更に幸運を引き寄せます。成長期の子供たちは、身長を伸ばすため夜の12時に飛び跳ね続けます。

これらの準備や装飾などは、新年を迎えるほんの一部です。私は、このような準備の他に数多く努力することが幸運を呼び込む行動だと信じています。

今年もまた、私には使命があります。それは、Hello Alsonのボランティアミッションです。私は、このミッションを楽しみにしています。

そして、皆さん、HAPPY NEW YEAR!

今年が、皆さんにとって、とっても喜ばしい年、成功する年、成長する年、数え切れないチャンスの年となるよう、お祈りしています。



(歯科助手 藤田 プリンセス)



ツグ工房and.mi	猫バンバン	ハッピー	人見梨菜5歳	KEIKO	歯肉磨きに感謝	No,6717	感謝の心
もみの木	アルモニューズ音楽教室	(祝)初孫誕生	頑張ってください 大森雪	2019 ボランティア活動に			
感謝の心:Ka	感謝の心:Fu	2019 ボランティア活動にⅡ	2019 ボランティア活動にⅢ	(株)ダイコー建設	M・H		
(有)プランニング コボリ	魔女の宅急便	NikaⅢ	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	AKD68	麺屋たか	(医)弘徳会	生姜大好き人間	和多志	7957 & 8767	みとん
えりちゃん大好き!	トニーズ224	A・T	のびっこくらぶ	じょじょ	壮志入園祝い	噛める喜び	らーら②

歯科助手 堀切まゆみ



「**ブラジルの子供栄養食**」

ブラジルの子供が大好きで私は、子供もよく食べているフェジヨンは、ブラジルでよく食べられるい豆を使つたシチューで、材料の豆もフェジヨン、シチューもフェジヨンと呼ばれます。成長期の子供には、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、カルシウム、鉄分などの栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

フェジヨンは、カリオカ豆をダシや玉ねぎなどで煮たシチューで、ご飯にかけて食べられます。

フェジヨン豆は、日本のインゲン豆やササゲによく似た豆で、品種が豊富で、大きさはインゲンよりも大きいものや小さいもの、茶のほか黒・黄・金・紫・赤な色があります。

歯ツスル奮闘記



優しいハワイの風	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	ラヴエンダーミント	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	薺は金	五竜登山記念	コンフォートプリベバンにて良かった	光舞咲

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

超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

冷え性で辛い思いをしている高齢者は65歳以上では全体の60%、75歳以上では80%に達すると言われています。私は51歳ですが、実は冷え性であり、冬場になると手足が冷たくなり、振るえ等の症状があります。

人はどうしても加齢に伴つて血液の循環や新陳代謝、脂肪燃焼などの機能が低下していきますから、体が冷え易くなるのは致し方のないことでしょう。

しかし、諦めずに冷え性対策をしつかり行えば、関節の痛みや手足のしびれ、腰の痛みや脱力感など、主に冷えから来る症状の進行を抑えることができます。ちょっとした努力で快適な日々を過ごせるようになれると思います。冷えの解消には体を適度に動かすのが大切なことですから散歩をしたり、高齢者でも無理なくできるストレッチ体操などを行ったりすることをお勧めします。

また、高齢者は高血圧や動脈硬化、糖尿病や腎障害などの持病を持つている場合がありますが、ここに冷え性が重なると病気の症状が重くなることがあります。さらにも、高齢者は体温も下がり易く体温を保つ働きも低下するので寒さに鈍くなり、寒さに気付かずには体が冷えきって低体温症になり、命

(栃木県認知症介護指導者
庄司康善)



音さん、お世話をになりました。ミヨ chaco Sa ma mi /89/ × 3 ナヤコ(2) レストラン玉島 おふくろ

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す

現地活動お疲れ様です



「冷え性とタバコ」

寒さもいよいよ本番です。お風呂で温まっても布団の中で手足が冷たくてなかなか寝付けないなど、冷えにお困りではありませんか？

喫煙の習慣は、もちろん冷え性とも無関係ではありません。タバコに含まれるニコチンは体内に入ると血管を収縮させます。すると血圧が上がり、心拍数が増え、血流が悪くなります。タバコの煙に含まれる一酸化炭素は、酸素よりもヘモグロビンと結びつきやすいため酸素の運搬量が減ります。血液中の酸素が足りないと脳が判断するとヘモグロビンの量を増やそうとするので、血液内の血球成分が増え血液はドロドリになってしまい、血栓も出来やすくなります。

つまり、ドロドロの血液は収縮してしまった血管をスムーズに流れることが出来ないうえに

高齢者と冷え

冷え性で辛い思いをしている高齢者は65歳以上では全体の60%、75歳以上では80%に達すると言われています。私は51歳ですが、実は冷え性であり、冬場になると手足が冷たくなり、振るえ等の症状があります。

人はどうしても加齢に伴つて血液の循環や新陳代謝、脂肪燃焼などの機能が低下していきますから、体が冷え易くなるのは致し方のないことでしょう。

しかし、諦めずに冷え性対策をしつかり行えば、関節の痛みや手足のしびれ、腰の痛みや脱力感などがあります。

の危険に至ることがあります。ですから、急激な体の冷えとそれに伴う症状には特に注意する必要があります。

部屋がとても寒いとか高齢者の顔色が悪く動きが緩慢で、話し方が変だなど周りの人気が気付いた場合は低体温症を疑い、救急車を呼びます。そして、保温性の高い衣類、部屋の温度などに気を付け、冷え性を予防することで高齢者的人が安心して暮らせるように配慮しましょう。

このように、高齢者の五感は加齢とともに全体的に衰えていきます。

卷之三

89 / ×3 チヤコ② レストラン宝島 おふ

6309 清子 2024ボランティア活動ありがとう

皆さん、お世話になりました。ミヨ 現地活動お疲れ様で

更多資訊請上 [www.yes.com.tw](#) 網站查詢
或電洽 02-2700-0000

タガード

酸素量も少ないので、身体の隅々まであたため
スコト、びでわたりのてき

その原因で、心筋梗塞や脳梗塞、肺血栓など「つまる系」の大きな病気の原因でもあります。サラサラな血液を全身くまなく循環させるためには、バランスのよい食事、水分補給、適度な運動、そしてなにより禁煙です！

余談ですが、高校の時の体育の先生は女の子も筋トレするように！結婚相手には筋肉量の多い男性を選ぶように！とよくおっしゃっていました。筋肉をつけると体温も代謝もあがり、ポカポカあたたかい身体と心を作るそうです。禁煙と筋トレ オススメです！

(歯科助手 大森ちひる)



院長手記

「已年」

皆さん、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

さて、2025年が始まりましたね。今年は巳年、ヘビ年です。

ヘビは古くから「再生と永遠の象徴」とされ、「皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わることから「新しい挑戦や変化、前向きな姿勢を示す年」と言われています。

皆さんは今年何か新しいチャレンジ、目標などはありますか？

私は・・・やはり「健康」でしょか
(笑)。昨年は人生初の肉離れを経験しました。普段当たり前のよう階段を降りる際、まさに「ブツチ」と肉がちぎれるような感覚があり、そこから約2週間ギブスのお世話になりました。だれにも止められない確実に進む加齢の変化に今年は少しでも対抗するべく心身ともにまずは健康重視で頑張りたいと思います。

そしてもう一つ。今年も2月から第19回目のハロアル・フィリピン医療ボランティアが始まります。今年は2月7日～10日の4日間首都マニラ市近郊のスマラム・東洋一のスマラムと言われるトンド地区、そしてそこから約40分に位置するカビテ市の海岸沿いのスマラムで3日間の医療奉仕活動を行います。参加人数は110名、内、高校生が24名となりました私がこの活動に出会い20年が経ちます。当時から通院して頂いている患者さんたちは、突然私がこのような活動を始め、院内で歯ブラシやタオル・石鹼、そして募金までお願ひ



するようになり、さぞ驚いたことでしょう。いわゆる歯科医院の院内の雰囲気から一変して壁中にフィリピンのスラムの写真が張り出

「少しばかりですが・・。」と募金までお送りくださいます。

私は今年で51歳になります。「50にして天命を知る。」私の天命はこの町で皆さんの大変なお口の中を守り、いつまでもご自分の歯で元気に毎日を生活していただくお手伝いをする事。そしてその歯医者としての幸せを噛みしめながらその真逆の環境で生きるスラムの子供たちを一人でも笑顔にするために人生を捧げたいと思います。

今年はヘビ年です。ヘビは私たち医療にも大変関わりのある生き物であり、スター・オブ・ライフと呼ばれ救命救急・救急車・介護タクシー・ライフセーバーなど多種にわたりロゴとして使われています。そのマークは「アスクレ庇オスの杖」といい、ギリシャ神話に登場する医術で死者すら蘇らせる神が持つ杖が採用されその杖の真ん中にはヘビが巻き付かれているのです。



私たち歯科医療は皆さんの大切な命の入り口となる「歯」を守る言わば「生命の番人」です。皆さん毎日を楽しく、いつまでも健康で暮らしていただきために今年もスタッフ一同一生懸命頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

そしてこれからもフイリピンのスラムの子供たちのためにどうかご協力をお願いいたします。