



No.292

No.293

清子

協賛いただきます。感謝申し上げます。

2025現地活動ありがとうございました。



受付だより



せきぐち歯科 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。

みなさん、こんにちは。暖む空気に春の気配を感じられてもまだ冬が残っています。季節のはざ間に体調を崩さないようお過ごしください。

2月に行われた「ハロー・アルソン・フィリピン医療ボランティア活動」は4日間の活動を無事に終え、次回の活動に繋げる事が出来ました。みなさんのご協力・ご理解あつてのボランティア活動です。有難うござります。来年もフィリピンでの現地活動を安全に行うための準備は始まっています。みなさんは引き続き、募金・タオル・石けん・ハブラシ等ご協力をお願い致します。

私たちがボランティア活動を行うスラムに暮らす人々は、フィリピンの最下層に属する貧困層にあり、ハブラシが高価で手に入れにくい事に加え、ハミガキの正しい方法を知らないがために多数の歯がむし歯になり、歯科治療はとても高額な為大切な歯も何本も失う事態となります。その日食べる事を最優先とせざるをえない人々にも関わらず、食べるためには・生きるために大切な歯を守る術は乏しい現状があります。

私たちには健康保険があり歯科治療は容易にでき、後のハミガキ習慣がありむし歯・歯周病は予防が出来る環境にあります。そこで当院がおススメするハブラシ「プロスペック・コンパクトスリム」は柔らかく毛束が多くコシがありむし歯・歯周病の原因となる歯垢の除去に効果的です。定期的な歯科検診も併せて下さいね。

(歯科コンシェルジエ 菊地 正子)



\* 乳歯のむし歯は黒ではない  
痛みが出にくく進行に気付きにくい  
小さいお子さんは痛みの

感覚が発達しておらず、痛みがあつても気付きにくいで進行してしまいます。むし歯の痛みが多あります。むし歯の開いた穴が開いてそこに物が詰まり歯肉が腫れて痛みを感じる場合が多いです。

\* 乳歯はエナメル質が薄く、神経まで進行しやすい  
乳歯のむし歯がよく出来る場所は、奥歯の歯と歯の間に見た目には分かりにくく、気付くのが遅れてしまい、穴が開いて物が詰まって異常に気付くことがあります。

\* 乳歯のむし歯は黒ではない  
く白っぽい  
乳歯のむし歯は永久歯のむし歯のように黒いものではなく、白っぽいことが多くあります。

守つてあげましょう。  
(歯科衛生士 黒川淳子)

大切なお子さんの歯を守る為に仕上げ磨きを行っている保護者さんも多いことかと思いますが、突然乳歯に穴が開いているのを発見してショックを受けた経験はありませんか?「自分がむし歯で苦労した分、子供にはそんな思いをさせたくない」との言葉も良く聞かれます。今回は乳歯のむし歯の特徴をお話しします。

\* 乳歯はエナメル質が薄く、神経まで進行しやすい  
乳歯の表面は硬いエナメル質でおおわれていますが、乳歯の表面は硬いエナメル質は永久歯の表面は硬いエナメル質であります。また、乳歯の神経は大きく、半分しかないのでも、次に象牙質まで進行してしまいます。さらに乳歯の神経は大きくなり広がってしまいます。工ナメル質と象牙質の厚みが薄いため、むし歯になると神経まで進行してしまいます。



きれいな歯並び123!





## 「湯舟で歯磨きのススメ」

突然ですが、歯みがきはお好きですか？

仕事柄、朝日晚と歯みがきはしますが、フロスをして歯磨きして、洗口剤を使って…正直面倒くさがりの私は毎日億劫だなと思ってしまうこともあります。そこで時短のために、夜はお風呂で湯船につかりながら歯磨きをするのですが、実はこの「湯舟で歯磨き」良いことだらけなのです！！

### ①口の中の血行を促進する

湯船に浸かりながら体を温めるついでに歯磨きもすることで、洗面台の前で立ってやるよりもリラックスした状態で、時間をかけて丁寧に磨くことができますし、磨き残しも少なくなります。また、体が温まることで歯肉や粘膜の血行も良くなり、歯磨き効果も高まります。

### ②若返り効果がある！！

体が温まってリラックスすると、副交感神経が優位になり、その状態で口の中を刺激すると、サラサラの唾液がたくさん分泌されるようにな

ります。唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流す自浄作用が促進されます。さらに、サラサラの唾液の中には成長ホルモンの一種である「パロチン」が分泌されています。パロチンは「若返りホルモン」とも呼ばれ、若返りの効果が期待されるほか、全身の細胞の代謝が活性化して、歯や骨を丈夫にします。

お風呂で歯を磨くだけで、歯にもカラダにもいいなんて、オトクですね♪少しずつ春めいてきましたが、まだまだ朝晩は冷えるのでゆっくりお風呂につかって身体を温めるためにも「湯舟で歯磨き」と「歯肉磨き」是非お試しください！



いいことだらけ!!



(歯科衛生士 小柳かおり)



## 歯っとして…Q！



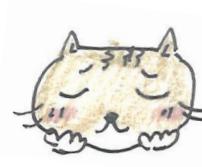
### 「唾液の話し」

唾液は耳下腺、顎下腺、舌下線や、舌や口の中のあらゆる粘膜面に存在する唾液腺から分泌されています。成人では1日に約1～1,5リットルほど分泌されますが、分泌量は加齢とともに減少するほか、不規則な生活やストレス、糖尿病や薬の副作用などでも減少することがあります。

唾液は99%以上が水分で、残りの1%弱がデンプンを消化するアミラーゼという酵素などが混ざった消化液です。唾液には消化作用や再石灰化作用など他にも沢山の働きがありますが、皆さんも経験のある、「梅干しやレモンなどの酸性の食べものが口に入ると唾液が大量に分泌される」のは、エナメル質を酸から守ろうと唾液腺が刺激を受け、酸を薄めようといつもより多く分泌されるからです。酸っぱいものを見ただけでも唾液が出てくるのは、脳が「これはすっぱい」と感じた経験を覚えていて、条件反射によって唾液を分泌するためです。

更に、口を開けて居眠りをした時などよくよだれを垂らしますが、これは口で呼吸していることが原因です。口腔内の乾燥を防ぐために唾液が大量に分泌された

結果です。ちなみに、よだれが臭うのは、口の中のウイルス、嫌気性菌、食べ物のカスなどが原因です。



(歯科衛生士 藤田友希子)



# い～歯の学校



## 「歯の変色」

歯の黄ばみや変色は、見た目の印象に大きな影響を与えますよね。歯の色が変わる理由には、主に二つの要素があります。一つは食品や飲み物などが原因の「外因性」の変色（着色）で、もう一つは、怪我や病気などによる「内因性」の変色です。外因性の変色は歯の色自体が変色したのではなく、歯の表面に色素沈着して歯の色が変わって見える状態です。着色には、食べ物や飲み物が密接にかかわっています。特にコーヒーや紅茶、赤ワイン、カレーなどの色素が強い食品は、歯の表面に付着しやすく、時間が経つにつれて色素が蓄積して着色汚れになってしまいます。さらに喫煙者の場合は、煙草も歯の黄ばみの一因となります。

内因性の変色は、歯自体もしくはその内部から起ります。このような変色の背後にはいくつかの原因があります。

- 虫歯の進行による根管治療：虫歯が進行し、神経を取る処置を行った歯は、脆くなっています。
- 薬剤の影響：歯の発育期にテトラサイクリン系抗菌薬を使用した場合、永久歯の色に影響

響を与えることが知られています。

- 外傷による変色：歯への打撃などの外傷が原因で、歯の内部構造に損傷が生じ、色が変わることがあります。
- エナメル質形成不全症：歯の表面のエナメル質が正常に形成されていない場合、色素が深く浸透しやすくなります。
- 加齢：歯のエナメル質の内部には象牙質があります。象牙質はもともと黄色いのですが、年齢を重ねるにつれてその黄ばみは濃くなり、エナメル質が薄くなることによって色が透けて見えることがあります。

外因性の着色にはパウダーフローメインテナンスを、内因性の変色にはホワイトニングをおすすめします！



（歯科衛生士 北島 紗希）

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  
やまぐち整体院

風  
G.  
うめぞう

## 『定期健診を続けましょう』

私たちが子供だった頃に比べると、子供のむし歯になる率は年々減少傾向に感じます。実際に文部科学省が令和4年に発表した学校保健統計調査によると、子供の年代別むし歯の割合が、幼稚園児では約25%、小学生では約37%、中学生では約28%、高校生では約38%と報告されています。むし歯罹患率がピーク時だった昭和45～50年代より年々減少傾向が続いていることにより、中学生および高校生が過去最少ということでした。その背景には、学校でのむし歯予防保健指導の強化やむし歯になりづらい人工甘味料の普及、むし歯予防に効果があるフッ素配合の歯磨剤が広く出回るようになったことが減少の要因と言われています。

又、日本は今や世界のトップレベルの長寿国になり、これまで提唱し進めてきた80歳で20本の歯を残そうと1989年に始まった「8020運動」は今年で36年が経ち、現在の達成率は51%を超えるまでになってきました。

この背景には、

- 1日3回以上、歯磨きする人が倍以上に増加
- デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助的な清掃用具の使用する人の増加
- 定期的歯科健診を受診する人が増加

などが見受けられます。お口の中の2大疾患である、むし歯と歯周病の進行を抑えようと努力をする人が増え、その結果、歯を失う人が減ったのではないかと考えられます。とは言え、8020達成者が2人に1人になった一方で、全年齢層のほぼ2人に1人に4mm以上の歯周ポケットのある歯周病が見られるようです。歯周病はお口の中だけの病気ではなく全身疾患にもつながります。お口の中の違和感、何か症状が出た時には放置せず、違和感がなくても予防の為にも定期的な健診はとても大切です。ぜひ当院での定期健診をお続けください。



（歯科衛生士 菊地久美子）

戦神霸王	那須拓陽高校～
黒磯陸上クラブ	みっちゃん
チューリップ	朋遊館

須藤物産	GO!BREX #13
リトミック	巡礼の旅
湯田孝次	かおる

葉太郎と花	肉のミヤザワ
キングハム	東証歯研
梨菜	たえちゃん



チャロビッピ  
MANA  
仲良し夫婦  
祥吾

3月は昼夜の気温差が大きいものの、日中は寒さが和らぎ春の訪れを実感する時期ですね。先月まで、記録的な寒さや災害級の降雪など、例年なく寒さを実感した2月だったようになります。20日頃の春分を過ぎると次第に暖かさが増して、関東より西側の地域では桜が開花し始めます。やっと春が来た！と思うと同時に「花粉症」の方にとつては憂鬱な時期に突入です。しながら、花粉は1年中飛散しているのです。日本人はスギやヒノキの花粉症の方が多いため、花粉症といえば「春」と思いがちなのです。

## 「花粉症には…」

## 有美子の健康歯いつ！どーぞ！

(歯科助手)



渡邊有美子

られて います。 チヨコ レートは、 免疫機能に 作 用して アレルギー 症状を おさえる 働きが ある 力 力 オ ポリフェノール が 豊富 に 含ま れて いる 食品。 梅 や 梅干し には、 バニリン と いう 「におい」 の 成分 が 細胞内 に ある と、 花粉 症の 症状を 出しにくくな る そ う です。 1 日 1 個で よい ので 意識して 取り入 れて みて 下さ い。 チヨコ レート は 先月 号 に も 載せ まし た が、 効能 が 長 続き しない ので 少量を 1 日 に 何 回かに 分け て 食べる ことを オススメ し ま す。 暖かくな つ て くる 3 月、 花粉症 に 負け ず に 過 ごして いきま しょ う !



# ボランティア インフォメーション

# 歯あごふるストーリー

フリピングへ



王な物資です

タオル・ハラシ・石けんを集めて  
います!! 特に "タオル" と "石けん" が  
不足しており、現地活動をする上で  
とても必要な物資なのです!  
ご協力よろしくお願ひ致します

橋本市 から



ありがとうございます！ 貢献な<sup>ナリ</sup>貢を  
皆さんから頂けることに感謝しております<sup>ハート</sup>  
お<sup>ウ</sup>古者

東京駅から



外山のノイレ・ランチをぬりのとじ  
います。皆さんから頂いた物資のおかげで、  
ボランティア活動を行うことができています。

(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回噛む	高校生頑張れ	名前未記入	AKD65	和風貸別荘まるやま

# ホワイトニングのお知らせ 😊

## 白くなりたい方必見!!!!!!

□元が明るくなることにより、他人からの好感度が上がるはもちろんのこと、思わず微笑み、笑顔を自慢したくなる『ホワイトニング』を始めました！

白く輝く歯は、皆様共通の憧れです。

ホワイトニングには様々な種類や方法があります。

何回やっても十分な効果が得られない、痛みが継続する、無認可なものが多い…

などのトラブルが多くたですが、様々あるホワイトニング剤の中から、

安心して使用できる国内認可の取れた新しいホワイトニング剤が見つかり、

このたび当院でもホワイトニングを始めることにしました。

施術は、国家資格を持った歯科衛生士が行います。

ホワイトニングを行うことで得られる効果は、

ただ歯が白くなるというものだけ

ではなく、歯が白いとお顔全体の印象が変わります。

### □ 肌がきれいに見えます

歯が白いと多くの光を反射するため、

より明るい肌に見え、透明感がUPします。

### □ 若々しく健康的に見えます

イギリスの調査では、歯が白いと平均で5歳若く見える！という結果が出ております。

### □ 笑顔になります

白く輝く歯は憧れです。

ホワイトニングをすると笑顔が増える方が多いです。

マスクを外す生活になり、改めてご自身の歯の色が気になっている方、ご希望やご質問がある方は、是非お声がけください！

※当院のホワイトニングは、とても白くなり、

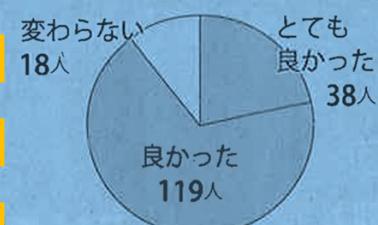
尚且つ虫歯予防効果も備わっています。

ですから、白くなりすぎないように白さのアドバイスもさせていただきます。

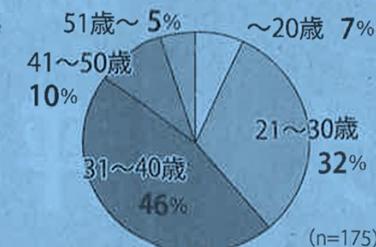
初回	パウダーフロー + 2回照射	¥ 55,000-
2回目 以降	パウダーフロー + 1回照射	¥ 33,000-

### <アンケート集計>

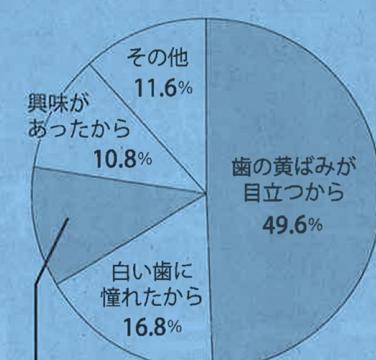
歯のホワイトニングをやつて良かったか  
(n=ホワイトニング経験者175人)



ホワイトニングを行った年齢



ホワイトニングを行った理由  
(n=175)



WHITENING  
SIKA調べ



せきぐち歯科医院

# パウダーフロー メンテナンス

～国家資格を有する「歯科衛生士」によるメンテナンス～

## ヤニや汚れをヒリ除きたい方必見！

保険診療による超音波スケーラーを使ったクリーニングでは、ある程度の着色やバイオフィルム（細菌）を除去する事は可能ですが、器械の届く限界があるので細部まで取りきる事は困難です。また、歯周病の原因となる汚れや細菌を除去する目的で行うため、数回以上の通院が必要になります。



そこで、当院では国家資格を有する「歯科衛生士」による究極のクリーニング！「パウダーフロー メンテナンス」を導入しました。

「パウダーフロー メンテナンス」とは、超微粒子のパウダーをジェット噴射で歯に吹き付ける事により歯にこびり付いた汚れを清掃する専用の器械（エアフロー）を使用し、歯と歯の間の隅々までパウダーが入り込み、

短時間で効果的にクリーニングするメンテナンスでパウダーを使用した清掃方法なので、歯や歯肉・詰め物等を傷付けずに優しくクリーニング出来ることも特徴であり、歯の表面がツルツルになるので施術後はブラークや歯石・着色等の再付着が起こりにくくなり、今まで以上の見た目のキレイさと同時に虫歯や歯周病の予防に繋がります。また、自由診療なので一度の処置で施術が終了できます。

### 施術前



### 施術後



マスク生活が終わるこれからに向けて綺麗な歯に整えませんか？

施術時間／30分～ 1回／8,800円

ご希望の方はお気軽にスタッフにお尋ねください！



せきぐち歯科医院

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
ツグエ工房and.mi	猫パンパン	ハッピー	人見梨菜5歳	KEIKO	佐野もみの木



## ["Family and Mission "]

3日間のボランティア活動を含め、職場から休暇をいただき2週間をフィリピンで過ごすことができました。2025年2月3日、フィリピンへ向かうフライトの日、飛行機の中にいる時からすでに嬉しくてたまりませんでした。興奮を隠せず、ただ子どもたちに会いたくて、抱きしめて、キスをしたくて仕方がありました。空港を出るとき、私が歩いてくるのを見て、子どもたちはとても喜んでいました。今でも彼らの笑顔をはっきりと覚えています。2025年2月7日から9日までの3日間、自宅で過ごした後、ボランティア活動のためにマニラへ向かいました。その3日間、ミッションを終えるたびに、心の中で特別な喜びを感じました。自分の貢献はそれほど大きくないかもしれません、それでも誰かを助けることができるの本当に嬉しいことです。長い間支援を続けてきたHello

Alsonグループの一員として活動できること、時間や素晴らしい才能、忍耐、さらには自分たちのお金までも惜しみなく提供している人々とともに助け合えること、それは本当に光栄なことだと感じました。

本当にありがとうございます！これは私にとっても、無料のサービスを受ける人々にとっても、とても大きな恵みです。今回で2回目のミッション参加ですが、それでもHello Alsonグループには本当に感動させられます。

彼らは最高です！



セスのお姉さん

セスの子どもたち

(歯科助手 藤田 プリンセス)



(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



## 禁煙への近道

今年に入り身边な人から赤ちゃんができると聞いて、誕生をとても楽しみにしていますが、このご時世、妊婦さん本人はきっと抱えている不安も少なくないはずです。今回は妊婦さんのお話です。

日本人は、目に見えない、理解しきれない、「体に悪そうなもの」を嫌う傾向があるそうです。昨今のウイルスはもちろん放射能や遺伝子組み換え作物などに加え「妊娠中のタバコは赤ちゃんに悪い」というイメージは一般的に定着しています。妊娠を期に禁煙を始める女性はとても多いのですが、出産後にまたタバコを始めてしまうお母さんもとても多いです。それは、自分のお腹の中は様子がわからないので恐怖感が強く、産後は安全を過信してしまうからなのだと思います。

では、お母さんの禁煙のタイムリミットはいつなのでしょうか。妊娠に気が付いてからの禁煙ではすでに胎児形成の細胞分裂や器官形成は

始まった後になってしまいます。とはいっても、禁煙の開始に遅すぎるということはありません。そのまま喫煙を継続するよりも、これ以上ニコチンを体内に入れないことのほうが重要です。

タバコによる影響は、妊娠初期では流産、着床異常からの前置胎盤など。中期から出産期では早産、前期破水、発育遅延など。新生児、乳児期では乳幼児突然死症候群など。小児期では行動障害、注意欠陥、多動性障害などが挙げられます。

つわりや体調の変化でタバコを受け付けなくなる妊婦も多いようですが、妊娠中は薬物療法や代替療法は安全性の面から原則使用できません。家族の協力と理解、そしてもちろん受動喫煙を防ぐための禁煙が必要です。妊娠は喫煙者にとって、タバコのない健康的な生活環境を手に入れるための最も良い「きっかけ」ではないでしょうか。

(歯科助手 大森ちひろ)



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☆	NIKA. II
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	

「80%程度に引き上げ」

政府の地震調査委員会は日本周辺の海底や全国の活断層で想定される地震の発生確率について、毎年、1月1日の時点で想定されるマグニチュード8から9の巨大地震は、今後30年以内に発生する確率がこれまでの「80%程度」に引き上げました。備えは、とっても大切に磨きをしたくても「歯ブラシがない」なんてことがないように、いつでも持ち出せる備えはとっても大切になりますね。



日本全国の介護施設では、慢性的な人材不足が続いている。この問題に対しても時々質問を受けるのですが、即効性のある解決策と、10年後、20年後に効果が期待できる長期的な対策の両面から考える必要があると思います。

まず、即効性のある解決策として、賛否があるのですが、外国人労働者の受け入れ拡大が挙げられます。現在、日本では特定技能制度や技能実習制度を活用して外国人の介護職員を受け入れていますが、手続きの煩雑さや日本語要件の厳しさが障壁となっています。これを緩和し、より多くの外国人がスマートに介護現場で働くようになるとが急務です。同時に、給与や待遇を改善し、永住権取得の道筋を明確にすることで、長く日本で働いてもらえる環境を整えることが重要です。

また、すでに介護資格を持ちながら現場を離れてしまつた「潜在介護士」に復帰してもらうことも即効性のある対策です。特に、結婚や出産を機に離職した方々が多いため、短時間勤務や柔軟なシフト制を導入することで復職しやすい環境を作ります。加えて、子育て中の方が働きやすいように施設内に託児所を設置したり、働く親を支援する制度を充実させたりすることも効果的です。

さらに、介護職の給与や待遇を改善することも不可欠です。現在、多くの介護

職員が厳しい労働環境の中で働いています。そのため、介護報酬を増額し、施設運営に余裕を持たせることで、職員の給与を引き上げる仕組みを整えるべきです。また、特に負担の大きい夜勤や休日出勤に対する手当を増額することで、働き続ければいいと思える職場環境を作ることが求められます。

しかし、こうした対策だけでは一時的な解決にとどまり、根本的な問題解決には繋がりません。そこで、長期的な視点に立った解決策も考える必要があります。まず、介護職のイメージを向上させ、若い世代に「なりたい職業」として認識してもらうことが重要です。そのためには、小中高校の教育課程に介護体験を組み込み、介護の仕事が社会にとつてどれほど大切かを学ぶ機会を増やすことが必要です。そして、介護職が単なる肉体労働ではなく、専門職として成長できるキャリアパスを明確にすることも大切です。例えば、介護福祉士として経験を積んだ後、管理職や経営者へとステップアップできる仕組みを作ることで、魅力的な職業としての地位を確立していくべきででしょう。このように介護人材不足の解決には、短期的な施策と長期的な施策の両方をバランスよく進めることができ、日本の介護を支える鍵となるでしょう。

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
りちゃん大好き！	トニーズ224	A・T	のびっこらぶ	じょじょ	壮志入園祝い
アルプホリン	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。ミコ	現地活動お疲れ様です	



# 歯ツスル 窩闇記



# 「チョコレートは何歳から？」

チョコレートは子供から大人まで、老若男女問わず人気のお菓子です。そんなチョコレートですが、子供には何歳から与えて良いのかと、考えている親御さんもいるのではないかでしょうか。ここでは、チョコレートは何歳から食べても良いのかということをテーマに、子供とチョコレートについて話します。

結論からいえば、子供にチョコレートを与えるのは、3歳以降が好ましいと考えられています。

前提として、チョコレートには「何歳から食べられる」といった、明確な基準はありません。では、なぜ3歳以降が好ましいと考えられているのかというと、内臓機能の働きが関係しています。幼児の内蔵は、まだ発達していないため、脂肪分や糖分を多く含むチョコレートは、消化しにくくなっています。そのため、3歳未満の幼児にチョコレートを与えると、内臓に負担がかかり、体調を崩してしまうことがあるのです。

更に、チョコレートに含まれるカカオは、アレルギーを起こす可能性がある食べ物です。もちろん、食べたら絶対にアレルギーを発症するというわけではありませんが、消化機能が未発達の幼児にチョコレートを食べさせるのは、あまりおすすめできません。

3～4歳頃に消化器が大人と同じ機能を有するようになると考えられているため、この頃にチョコレートを食べ始めれば、体に悪影響が生じにくくなります。また、虫歯のリスクもあるので、一人で歯磨きができない時期の幼児にチョコレートを与えるのはリスクが高いです。

これらの理由から、チョコレートを与えるのは、3歳以降が好ましいといえます



(歯科助手 堀切まゆみ)



私は当時の歯科チームのリーダーで、今では私たちの会の会長でもあります。私の師でもある長野県御代田町林歯科診療所の林春二先生を呼んだ。「先生、抜けません。」先生は私の器具を受け取り優しく患者に「大丈夫だよ」と声をかけ、ゆっくりとそれでいて正確に歯に力をかけ、わずか数秒で抜歯をした。彼女はその安堵感から涙をこぼしながらなぜか私にも「サラマツポ・ありがとう」とお礼を言つて帰つていった。その患者を見送る時林先生は私に言つた。「関口先生、抜けなかつたことは確かに技術不足だつたかもしれない。しかし、日本ならば、いや、彼女が貧しくなかつたら、もつと私たちに力があつたならば、あの歯は抜かずに済んだよね。歯を抜くとき手に伝わるミシミシという感覚。私

猛烈な暑さと不安と緊張が混じる中、彼女は私の下にやつってきた。そして主訴を聞き口腔の中を覗くと右上の前歯2本と奥歯の1本を抜歯しなければならなかつた。私は麻酔をし、いざ抜歯をしようとする全く歯が動かない。骨の中に埋もれ、器具をあらゆる方向に挿してもピクリとも動かない。私は焦り汗が止まらない。それでも彼女は目を強く閉じながら必死に耐えてくれていた。

20年前。私が一、歯科医師として他の団体のボランティアに初めて参加をし、最初にフィリピンのスラムで治療した患者さんは私と同じ年、シェービーさんという30歳の女性だつた。会場には既に医科・歯科合わせて2000人以上の患者さんがいた。

院長手記

にはあれが歯の悲鳴に聞こえる。あなたはどのように感じた?」「だからこそせめて日本で私たちを信頼して通院してくださる患者さんの大切な歯を決して抜いてはならないのではないかな?」その言葉は知識も技術もそして人間としても未熟な私が周りから「先生」と呼ばれながら、その本当の意味を蔑ろにしていた自分の愚かさを気づかせるには十分すぎるほど経験だった。



あれから20年の年月が過ぎた。私が理想とする歯科医師像、そして人間にはまだまだ遠い道のりだが今年も沢山の皆さんのご支援を受け、そして深いご理解を得て活動が出来た事は本当に嬉しく感謝をしてもしれない。

現地では娘との接点はほとんどなかつた。当然私はこの会をまとめる団長でもあり、それぞれに与えられた仕事がある。それよりも私は娘が自分自身でやるべきことを考え、行動をしてくれるものと信じ、彼女が彼女自身の力で学ぶことを尊重したかったからだ。帰国後、娘と話をした。娘が感じた事や学んだことを横で聞いていると、昨年よりも少し大人になつた発言に少し驚きながらも、「お父さん、もう少し高校生ミーティングに集合する時の準備時間をくれないと、トイレとか着替えとか皆大変だよ。」と、会の運営にも口を挟むようになつて行った。生意気な・・・と苦笑いをしたが、娘の成長を肌で感じ父として娘を誇りに思つた。

また、今年は昨年に引き続き私の長女も一緒に参加をしてくれた。正直、長男が参加をした時は「父の背中を見なさい」と格好をつけながら同じ男として強く優しく接することができたが、娘となると少し様子が違う。ましてや17歳の年ごろとなればなかなか難しい。

しかし、出発前やはり私は娘にも言つた。「父の背中を見なさい。」

「この経験を思い出にせず、日々の生き方に活かしなさい。」「自分の今があること全てに感謝をして自分の将来を決して自分だけの決断や助言が必要な時以外は殆ど家内に任せきながら同じ男として強く優しく接することができたが、娘となると少し様子が違う。また、今年は昨年に引き続き私の長女も一緒に参加をしてくれた。正直、長男が参加をした時は「父の背中を見なさい」と格好をつけながら同じ男として強く優しく接することができたが、娘となると少し様子が違う。ましてや17歳の年ごろとなればなかなか難しい。

「今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。ありがとうございます。私の娘だ：」

やはり言葉ではなく一人の歯科医師として、一人の人間として、そして父として行動でボランティアが教えてくれる様々な学びを伝えられたかった。



2月7日～10日の4日間、今年で19回目となつた「ハロー・アルソン・フィリピン医療ボランティア現地活動」が大きな怪我や事故もなく無事終了したことを、日ごろ沢山のご協力を頂く皆さん、そして私たちが留守をしている間、毎年深いご理解を頂く皆さんに慎んでお礼申し上げます。

また、これからスタッフ全員で心を込めて製作する院内の「壁新聞」そして活動増刊号（税込み300円）として販売される「現地活動報告」にて詳細をご報告し、皆さんへの感謝と共に、その全ての売り上げを今この瞬間でも私たちの活動を待つてているスラムの子供たちの為に役立たせて頂きます。

私もこの活動に携わり沢山のご支援の中、私自身、自分の生き方を子供たちに伝える機会を皆さんから頂きました。これは本当に感謝すべきことで、私は今後の人生のなかでこの御恩をこれからも誠心誠意皆さんのお治療とスラムの子供たちの為に尽くしていきたいと思っています。

ありがとうございました。