



NCA

No Caries Association

歯みがきで世界から虫歯をなくす会

ホームページ : <http://www.nocaries.org>

Yangon, Myanmar

ボランティア活動しおり

2013年10月17日（木）～2013年10月22日（火）

●歯みがきで世界から虫歯をなくす会 理念●

歯みがきで世界から虫歯をなくす会は、

2013年1月から10年間、2023年1月までの間に

全ミャンマーの人々の口腔に関する、生活習慣を変える。

代表 黒飛一志の挨拶



こんにちは、黒飛です。

この度は、歯みがきで世界から虫歯をなくす会の最初の海外活動に参加もしくは、関わっていただき、ありがとうございます。

私は、ミャンマーというこれからの国の医療に貢献するとともに、参加していただく、日本の歯科医療関係者に新しい発見、経験を提供し、また関わる全ての人たちのインスピレーションとなるような活動を行っていこうと思っております。

<今回の活動のファクトシート>

今回の活動の目的

黒飛です。金戒の活動の目的は、次回以降につなげるための視察と教育です。

本来であれば、現地の子どもたちや歯医者にかかれぬ人たちの歯科治療を行うのですが、歯みがきで世界から虫歯をなくす会で初めての海外活動と言うことも有り、歯みがきで世界から虫歯をなくす会自体の仕組みが整っていないため、今回は視察と準備にあてます。

ですので、みなさんは、ぜひ、ミャンマー・ヤンゴンの歯科事情、教育事情、医療事情を理解していただき、今後、どのような活動ができるかを感じる活動となれば幸いです。

ボランティアとしては、孤児院の子どもたちの口腔内をチェックするだけではなく、今回、歯みがき指導や講習を通じて、健康や医療の知識を提供し、交流ができればと思います。

今回の参加者

歯科医師 2名、歯科衛生士 3名、歯科助手 1名

現地の助けて下さる方

田中かずたけ様・・・現地コーディネーター

Chew Su さん・・・日本在住歴有り。通訳担当。

TunTun 先生・・・現地歯科医師。次回以降、現地の治療の許可申請を手伝ってくれる。

トーライイン夫妻・・・Yangon 市内の小学校にてマイクロファイナンスを実践する方

モモさん・・・日本語話せます。日本で歯科助手経験あり。

あかひげ先生・・・ヤンゴン市内で費用をもらわずに診療する医師

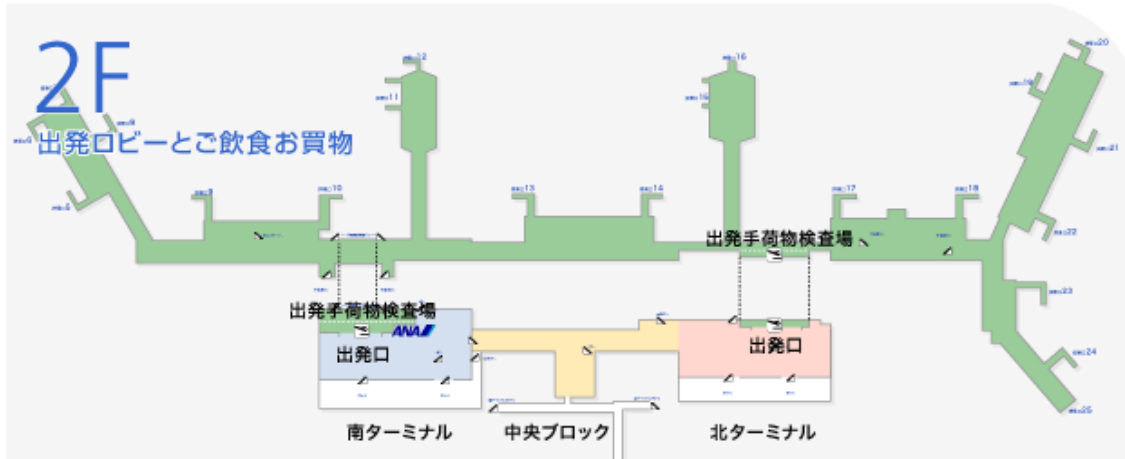
矢野様・・・田中様のご友人。

集合

出発日 2013年10月17日(火)

集合時間 午前7時 ※時間厳守! 7:55 伊丹発 9:10 成田着

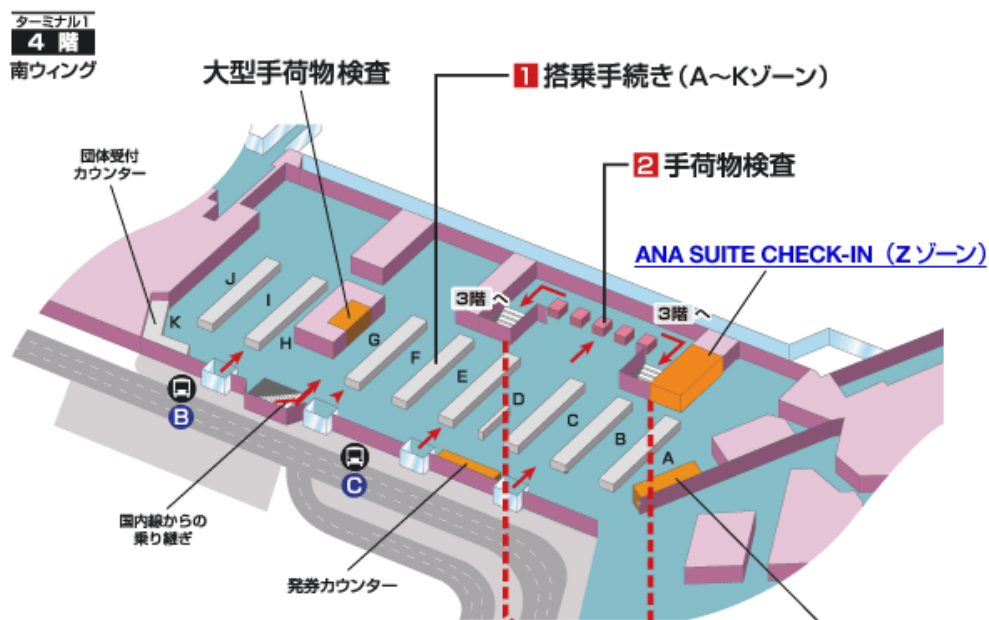
集合場所 伊丹空港 2F 出発ロビー



集合時間 午前9時15分 ※時間厳守!

集合場所 成田空港 4階南ウイング ANA チェックインカウンター

搭乗便 ANA NH913 東京(成田) 10:30 発 → ヤンゴン 15:10 着



※諸事情により集合時間におくれる場合は、黒飛まで連絡してください。090-5257-8239

日程

宿泊 : Royal White Elephant Hotel
 ロイヤルホワイトエレファント
 (朝食付き、Wifi 無料)

Address : No-11, Kan Street, HlaingTownship,
 11051, Yangon, Myanmar

Tel : (+95-1) 500822, 503986, 539776

Fax : (+95-1) 504112

E-mai : rwehotel@gmail.com



2013年10月17日～10月21日 Yangon・ボランティア スケジュール

10月			朝食	午前	昼食	午後	夕食	宿泊	備考
17日	木	1日目				15:10 Yangon 着 18:30 懇親会(夕食) 21:00 ホテル着、MTG (田中さんも可能な ら)	MILLIONCOIL Chinese Restaurant 098634223	Royal White Elephant Hotel	チョースー さん、トー ライン夫 妻、モモさ ん、赤ひげ 夫妻、矢野 さん、田中 さん
18日	金	2日目	ホテル	朝 9:00 出発 1件目 トーライン さんの小学校で、歯 みがき指導	市内	2 件目 あかひげ孤 児院、歯みがき指導	市内	Royal White Elephant Hotel	
19日	土	3日目	ホテル	朝 7:00 から FM に 移動。オープニング	FM	指導、 子どもたちと 文化交流	FM	孤児院 FULLMOON	
20日	日	4日目	FM	朝 8:00 から FM で 活動、指導 11:00～ミサ参加	市内	JICA、他の方に会う 予定	レストラン 打ち上げ	Royal White Elephant Hotel	TunTunさん などを夕食 を誘う
21日	月	5日目	ホテル	観光 (パゴダ ・歯科大病院)	市内	市場で買い物 TunTun さん病院見 学 18:45 市内出発 21:45 Yangon 発	空港	-	
22日	火	6日目	機内	6:30 成田着 → 羽田 バスで移動	羽田	13:00 羽田発 14:00 伊丹着			

※10月17日～10月19日は、就寝前にミーティングを行う

持ち物

〇・・・各自で用意して下さい。

活動物品	黒飛 Dr	大澤 Dr	久保田 DH	川畑 DH	井出 DH	黒飛 VL	備考
探針	5	5					バキュームは無
エキスカ	5	5					
ピンセット	5	5					
口腔内ミラー	5	5					
ボンド剤	1						手技切削レベル
CR 剤	1						
極小スポンジ	1						
照射機	1						充電タイプ？
ポータブルエンジン		1					電源とれる？
ポータブルレントゲン							
研磨バー	2						
咬合紙	1						
染色液	1本						
顎模型	1	1					
歯ブラシ	500	100					
綿棒			100				
紙コップ			100				
ペンザルコニウム	1本						
5%ヒピテン 500ml	2本						
ゴム紐マスク			1箱				
グローブ		○	○S	○SS			各自必要なサイズ
角綿 (かくめん)	100枚						ガーゼはダメ
ゴーグル							必要な方のみ
紙タオル			3パック				トレーとしても使用
カルテ	500枚						
ビデオ、三脚	2						音声は？
三脚	1						
デジカメ	1	1	1	1	1	1	充電器・SDカード
ビニールシート	1	1	1	1	1	1	レジャーシート位、 台に敷く
ヘッドライト	1	1	1	1	1	1	
ゴミ袋(大)						10	
ボールペン	○	○	○	○	○	○	各自数本
油性ペン			○				黒・赤
布ガムテープ					1個		

活動物品	黒飛 Dr	大澤 Dr	久保田 DH	川畑 DH	井出 DH	黒飛 VL	備考
ハサミ					2本		手荷物に入れない
カルテボード	6						
ハンドミラー大	1	1	1	1	1	1	保健指導用
NCA タオル				6			お揃いの物を用意
ティッシュ		1箱				1箱	
ジップロック				適宜			
記録用ノート	○	○	○	○	○	○	
必要な電池	○	○	○	○	○	○	
虫よけ	○	○	○	○	○	○	
虫さされ	○	○	○	○	○	○	
常備薬	○	○	○	○	○	○	
雨具	○	○	○	○	○	○	
パスポート、VISA 付	5人分	自分					
航空券	5人分	○					
電圧アダプター							必要な方のみ
現金（日本円）	○	○	○	○	○	○	
現金（ドル）	2000						

補足：その他、必要と思われるものは各自の責任でお持ち下さい。

お持ちいただく物で、持ち帰るものには必ず名前を書いて下さい。

小さな物を持ってくる場合、タッパーに入れてきて下さい。（タッパーも使います）

現金は現地で皆で使う分を会が一括して換金し、頭割りで徴収しますので、日本円でOKです。

上記以外は、普通の旅の用意です。荷物は小さい方が本人が楽ですよ(*^_^*)

活動着は汚れても良いもので、露出は少ない方が良いです。（足元も）

ご質問等は久保田までお願いします！

ホテルにアメニティーがない可能性がありますので。

睡眠導入剤、下痢止めはお任せしますね。

薄手の長袖があるといいです。証明写真を持ってくるといいです。

他の情報

10月 最低気温 24度、最高気温 31度

雨はほとんど降らず快適に過ごせます。朝方、夜は多少冷えますので寒がりの方は長袖シャツを持っているといいかもしれません。

□あったほうが良いもの

- タコ足配線ソケット Full Moon では電源はあるが、数（コンセント）は十分ではない。

参加人数も多いし、Σ（PC, iPad, iPhone）×人数の充電には全く十分ではないので、あったほうが無難。

電源は単相 220V。日本のケーブルは使えないので現地で購入。利用後は孤児院に残してあげればいい。

(PC, iPad, iPhone は、電圧対応しているので、ソケットさえ噛み合えばそのままつなげて可。)

10/18 に孤児院への土産でも買う際、一緒に購入。Junction Square や Ocean Shopping Centre で。

買い物は、現地の様子を見学するいい機会にもなる。

なお、ホテルでは日本のソケットがそのままコンセントに差せる。アダプター（形状対応）は、特に不要。

- **ペンシルライト** 停電が多い。昼間は支障ないが、それだけでなく Full Moon には灯りが少ない。

or マグライト ヨドバシあたりで各人用に小さいマグライトを手配しておいたほうがいい。

- **日本茶（ティーバッグ）、インスタント味噌汁**

現地食は油が多用されており、飽きる以前に合わない人もいる。

お湯で食べられる軽いヌードルや soy joy のような嗜好品、軽食がいくつかあれば便利。

- **ティッシュ等** 現地でも買えるが、ティッシュは必須。特に WET Tissue はあまり売っていないので、ポケットタイプを数個持参したほうが無難。

- **帽子、サングラス等** そろそろ雨季も終わり、日中の日差しはきつい。

- **折り畳み傘** 晴雨兼用。特に女性は必須。

サンダル 現地の人にはほぼサンダル。便利ではある。足元にキズ、ケガがある場合には感染症に注意が必要なので、それを念頭に判断願います。

現地で安価に購入可。

* 電源は 220V、単相。ドライヤー、PC など、本体や付属の電源アダプターで対応している機器以外を使用する場合には注意が必要（念のため）。

* White Elephant Hotel では部屋番号+暗証番号で WiFi が部屋で利用可能（free）。重いデータでなければ何とか使える。

* ドル（100\$紙幣）

まだ市内のホテル、店ではクレジットカードがまず使えない（端末機器がない）。現金（現地通貨）が必須。

空港、ホテル、主要な shopping centre で両替可。

ただしキレイなお札（ピン札）でないと両替してくれない。日本の銀行等で折り目のないキレイな紙幣を用意。

100\$紙幣以外は交換率が悪い。全部 100\$紙幣で可（というか、少額紙幣は不要）。

* 日本食レストランでは JCB カードで決済すると 20~25%、discount する promotion をやっているところがある。

なぜ 2 割も安くなるのか、理由は分からないけれど。

注意

- Yangon ではトイレにティッシュがないので
もってきて下さい。現地人は左手で水で洗います。
- ミャンマーは古いルールがそのまま残っているので 面倒なことが多いです。
- クレジットカードも相変わらず使えません。使えたとしても 20%程度チャージが係ります。
(日本食は割引のケースもある)
アメリカドルで持参されることをお勧めします。
- フルムーンでは蚊は殆どいません。蚊取り線香はいりません。
ただし、ちょっと神経質な人は睡眠導入材を持参されると良いでしょう。
- 油が多い食事を食べると下痢をします。下痢止めをお持ち下さい。

Myanmar 情報

正式国名	ミャンマー連邦共和国 (旧ビルマ連邦)
政体	大統領制、共和制
元首	テイン・セイン大統領 (2011 年 3 月 30 日就任)
面積	約 68 万平方キロメートル (日本の約 1.8 倍)
首都	ヤンゴン→2006 年 10 月 10 日に正式に行政首都ネーピードーへ移転 (ピンマナ県)
人口	約 5,400 万人 (2011 年 7 月)
時差	日本との時差は-2.5 時間
人種	ビルマ族 (約 70%)、その他少数民族 135 民族 (公式確認)
言語	公用語はミャンマー語。 初等教育から英語は必須科目となっており、また、ビジネスでは英語も広く使われているので英語はまあまあ通じます。とはいっても全ての場所を通じるわけでもありませんが・・・ また、教育水準が高く、日本語を学ぶ学生も多いので意外と不自由しません。
宗教	仏教 (90%位)、キリスト教、イスラム教など

通貨	通貨単位はチャット。 日本円、トラベラーズ・チェックは通用しない。また、クレジットカードもほとんど使用できない。
水道	普及しているが生水は飲まないほうがいい。現地の人でも生水は飲まない。 ミネラルウォーターは簡単に購入できます。 500ml、1本 200 チャットから 250 チャット位。
電圧	220～240V、50Hz。 日本国内仕様の電気製品はそのままでは使用できない。 電力事情は劣悪で、電圧は安定せず、停電も多い。 プラグはB、B3型など。
治安	治安はとても良い。はっきり言って日本よりもいい。 理由は、ミャンマーの仏教への信仰心とミャンマーの警察力によるところが大きいのではないのでしょうか。 但し、観光地などは他国と同様売り子や客引きなどもいるので注意が必要かと・・・。 何事も最低限の注意は必要でしょう。
注意すること	1. ミャンマーは、仏教徒の国です。仏教を冒とくするような言動は慎みましょう。また、パゴダ内は土足禁止です。もちろん靴下も脱いでください。男女とも肌を露出した派手な服装は避けるべきです。 2. 子供の頭をなでてはいけません。小乗仏教の教えにより子供の頭には神が宿るとされています。 3. 僧侶に触れることも避けましょう。 4. 寺院では、一部女人禁制の場所があります。 5. ミャンマー国内では、外国人が行ける場所と行けない場所があります。

参加者名簿

- 1、黒飛一志（歯科医師）代表 090-5257-8239 mail@kurotobi.com
- 2、久保田敬子（歯科衛生士）副代表
- 3、大澤一雄（歯科医師）
- 4、川畑小夜（歯科衛生士）
- 5、井手さゆり（歯科衛生士）
- 6、黒飛久美子（歯科助手）

歯みがきで世界から虫歯をなくす会 事務局
 542-0081 大阪市中央区南船場 1-15-5 万代ビル 2F
株式会社たなばた内
 TEL : 06-7501-6913 FAX : 06-7501-6914