



東山便り

Vol.74

2023. 1月号



東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC



食育講座、ぜひご参加ください

今年も早いもので、1ヶ月が過ぎてしまいましたね。1月は、お正月から美味しいものをたくさん食べて少々食傷気味な我が家でした。食といえば、昨年秋から定期開催している今野先生の食育講座、まだ開催が始まって数ヶ月ですが、もうアナウンスすると即座に満席になってしまう人気講座になっております。

今野先生は、ご自身が潰瘍性大腸炎という難病を、食の改善と鍼治療で克服された経験をお持ちです。食事を意識することでご自分のお子さんのアトピーも治してしまったという！現在は保育園で体に良い給食を作るお仕事をされながら、食の大事さを1人でも多くの人に広めたい！と活動の幅を広げてみえます。そういう方の講座やお話は、話にウソがなく、とても面白いです。

しかも、毎回講座にかける情熱がすごい！講座も話を一方的に聞くのではなく毎回参加型でとても楽しい講座になっています。今野先生との出会いは、以前当クリニックに勤めていた衛生士の井上さんからの紹介です。衛生士さんとして大活躍していた井上さんですが、数年前に一念発起し鍼灸師の資格をとって、今は星ヶ丘で治療院を開院されてます。

私は職業病でもある腰痛と生理痛がひどいのですが、井上さんに定期的に鍼治療をしてもらうようになり、ずいぶん症状が楽になりました。今野先生も井上さんの治療院に通ってみて、井上さんから「食にとっても詳しい素敵な人がいるよ、先生たちがやりたいことが広がるかも」と紹介してくれたのが、今野先生でした。とても素敵なご縁をいただきました。

人と人の繋がりが素敵な輪になり、さらに素敵な人と繋がっていけたら。そしてこの東山デンタルクリニックが、その繋がりをお少しでもお手伝いする役割を担えたら、そんな素敵なことはないですね。とってもワクワクしてきます。

大人気の今野先生の食育講座、2月は「グルテンフリーお菓子講座」。募集してすぐに満員になってしまいましたが、これから毎月、ワクワクする講座を色々考えていますので、是非参加してください！今後も楽しみにしてくださいね！（歯科医師 長縄直子）



井上さん(左)と、今野先生

東山LINE公式アカウントのご案内

妊婦の方乳幼児のお母さん向けのセミナーや為になる情報をLINEでもお知らせしています。右のQRコードからぜひご登録下さいね



「甘い物がやめられません！」は、鉄を始めとする栄養不足の症状かも！？

こんにちは。歯科衛生士の空閑です。私は今まで血液検査で貧血となったことはなかったため、鉄を意識したことはありませんでした。しかし貧血の一手手前の隠れ貧血『鉄欠乏症』のチェックで当てはまる事が多く、標準の血液検査に追加でフェリチン（貯蔵鉄）を調べてみました。



フェリチンの理想値（基準値とは違い不定愁訴が起これにくい理想的な数値）は有経女性 50~80ng/ml 男性・閉経後の女性 100~150ng/ml ですが、私の数値は…、27ng/mlでした😞 理想値よりはるかに少ない🙄

積極的に鉄を摂らないといけないのですが、鉄分の豊富なレバーが苦手です。。。赤身のお肉や、赤身のお魚を毎日摂るのは大変です。豆類・小松菜やほうれん草・海藻類にも鉄が含まれますが、非ヘム鉄になります。動物性のヘム鉄に比べ非ヘム鉄は吸収が低いためビタミンCなどと一緒に摂るなどの工夫が必要です。食事で鉄を摂れるのが一番良いのですが、なかなか難しいと思いヘム鉄を摂ることにしました。

私の飲んでるヘム鉄は、お医者さんが「安心して摂れるものがない、よし！だったら安心して摂れるものを作ろう！！」という想いから出来ました。今ヘム鉄を飲みはじめて2ヶ月ですが、甘い物が欲しくなる頻度がかなり減りました。甘い物の摂取量が減ったおかげか、肌がキレイになったと言ってももらうことも増えました😊

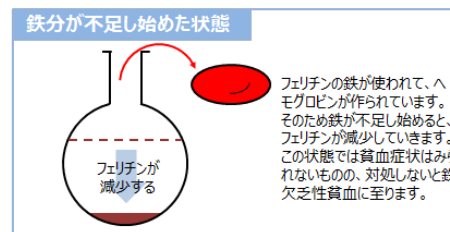
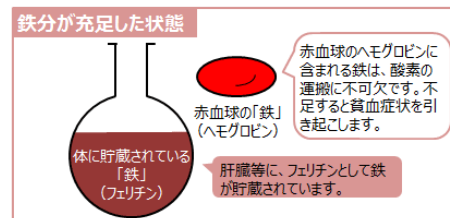
ではなぜ鉄が足りてないと甘いものが欲しくなるのか？？？ミトコンドリアでエネルギーが作られる時、鉄も必要になります。しかし鉄が足りてないとエネルギーが作られないため、ガス欠状態になり、すぐにエネルギーになる糖質を欲するようになります。生理前や、生理中に甘い物が食べたいくなるのはそのためです。

あなたご自身や、ご家族、お知り合いで生理前にいつもより甘い物を欲する方、イライラ怒りっぽくなる方、疲れやすい方はいませんか？ もしかしたら隠れ貧血『鉄欠乏症』かもしれません。



標準の血液検査でヘモグロビンが理想値（14~16g/dl）より低い方は、一度フェリチンの検査も追加して、隠れ貧血『鉄欠乏症』ではないか調べてみてくださいね。私も半年くらいヘム鉄の摂取を続けたら、もう一度フェリチンの数値を調べてみようと思います😊（歯科衛生士 空閑）

※図1 鉄分の過不足と体内の鉄の状態





噛まないで損！噛むことでこんなにもメリットが！

こんにちは！新しい年を迎えて1ヶ月が経ちました。私は年末、お正月に色々な美味しいものをよく噛んで食べて幸せを感じて過ごしました。

さて、今回は「よく噛む」ことについてお話をさせていただきます。今は昔と比べて加工品が増え、また右の図にもあります通り、食事にあまり時間が取れないこともあり噛む回数・時間が格段に減り、昔より歯並びなどに影響が出てきている方が増えています。

よく噛むのは良い事、とはご存知かと思いますが、では具体的にどのような良いことがあるのでしょうか。

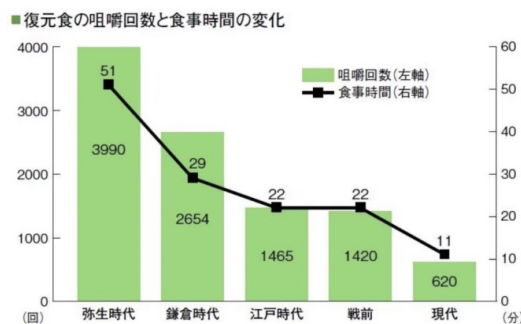
その効用の頭文字を取ってまとめたものが、『卑弥呼の歯がいーぜ』と言われるものです。『ひみこのはがいーぜ』とは、

- ①(ひ) 肥満防止：よく噛むことで満腹中枢が働き、食べすぎを防ぎます。
- ②(み) 味覚の発達：食べ物の味は唾液の中に溶けだして、それを舌が感知することで脳へ伝わるので、よく噛むことで、唾液が増え味を感じやすくなります。
- ③(こ) 言葉の発音がはっきり：口周りの筋肉や顎の発達を助け、発音が明瞭になります。また歯並びも良くなります。
- ④(の) 脳の発達：よく噛むことで脳が刺激され、記憶力や集中力アップに繋がります。
- ⑤(は) 歯の病気予防：唾液には歯周病菌やむし菌の繁殖を抑える作用があります。
- ⑥(が) ガン予防：唾液に含まれるペルオキシターゼという酵素は、食物内の発がん性物質を弱めてくれます。
- ⑦(い) 胃腸の働きを促進：食べ物をよく噛み砕くと、唾液と混ざり合って水分が増えて飲み込みやすくなり、胃や腸で消化されやすくなります。
- ⑧(ぜ) 全力投球：噛む行為は運動能力や体の様々な機能の発達にも影響すると言われています。またしっかり食いしむるので力を発揮しやすくなります。

と、良いことだらけです！

まずは時間があるときに一口30回、噛むことから始めてみてはいかがでしょうか。

お食事を飲み物で流し込まないことも大切です。また、噛み続けられる歯を維持していくためにも歯のお手入れや定期メンテナンスで卑弥呼の歯を目指しましょう☆
(歯科衛生士 澤田)



質問のボタンを回す、スタッフリレー 4

大先生



⇒



バックヤードアシスタント吉田さんへ

Q.この10年間でクリニックが変化したこと、は？

A.時間の積み重ねで蓄えられてきたスタッフの仕事への熱量でしょうか。静かなエネルギーの蓄積は現在進行形でもあります、そんな風に感じています。



次回は、吉田から ⇒ 斎藤さんへの質問
私は最近「街かどピアノ」を目標に、40年ぶりに鍵盤の前に座ることに挑戦しています。幼稚園教諭である斎藤さんのお得意の1曲は何ですか？

託児有料化のお知らせ

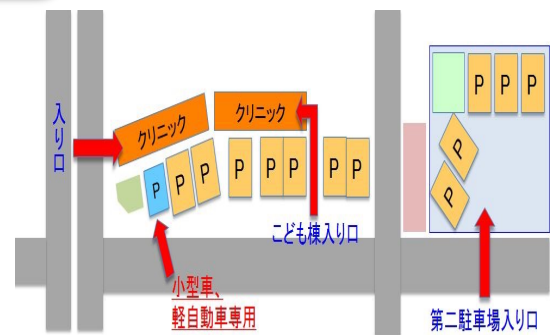
11月1日より、お子様の託児が必要な患者様にもより安心してお通いいただけるよう、保育スタッフによる託児を有料にて開始いたしました。※詳細は右記にて

午後の診療時間の託児は行っておりませんので、一緒にご来院された場合、お子様もルームに同室頂きます。また、おむつ交換は行っておりませんので、事前に子ども棟 お手洗いの交換台でお済ませください。

対象：未就園児
料金：500円(2人目から300円)
定員：各時間お1人まで
(予約時にお申込み)
時間：8:30~12:30(午前診療時間)
曜日：火曜日・水曜日・金曜日
持物：お飲み物

尚、体調がすぐれない場合の託児はお断りさせていただきます、どうぞご了承ください。

アクセス、駐車場案内



診療時間8:30~12:30/14:00~17:30

▲土曜午後は13:30まで

休診：日曜・祝日

〒464-0807

名古屋市千種区東山通5-89-1

地下鉄東山線『東山公園駅』徒歩3分

TEL 052-781-5520