



東山便り

Vol.76

2023. 4月号



東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC



船越歯周病研修会マスターコースを修了しました

春爛漫 暖かな季節を迎え、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

新年度が始まり、慌ただしく過ごされている方も多いのではないのでしょうか。当院も新しくドクター2名、衛生士2名が加わりさらに賑やかになって参りました。

さて私事としましては歯周病治療の技術向上のため、福岡の船越歯周病研修会で勉強させて頂き無事3月にマスターコースを修了する事が出来ました。

内容は中等～重度歯周病を治すための外科的手技、顎骨の造成、インプラントです。どの治療法も外科処置になるので教科書を見るよりも実際にオペを見る方が格段勉強になります。

自身の症例を頭に浮かべながらどのような切開を加えようか、どの骨を入れようか、糸の縫い方はどうしようか…考える事が沢山あり、その一つ一つにきちんと意味があります。ここが歯周外科処置の難しくもあり楽しい所でもあります。あれれ、この楽しさ伝わりますか？😊笑

4月となり早いもので歯科医師人生10年目を迎えました。振り返ると今までの道のりは修行のようだったなと思います。修行における個人スキルの段階を『守・破・離』と表されることがあります。『守』とは、師の教えを忠実に守り確実に身につける段階。『破』は他の師の教えについても学び良いものを取り入れ技を発展させる段階。そして『離』は、1つの流派から離れ独自の新しいものを生み出し確立させる段階です。

まだ駆け出しの頃は、とにかく師匠のオペを見よう見まねで行っていました。その後経験を積み重ね、新しい恩師（船越先生）の指導のもと、より結果を求めて実践してきました。今回の恩師との出会いが『守』から『破』のステップになったように感じます。

そしてこれから10年後20年後、沢山経験を積んだ自分がどんな診療をしているのか、『離』の段階から見える景色はどんなものか、今から楽しみでワクワクしています。（歯科医師 堀江）



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

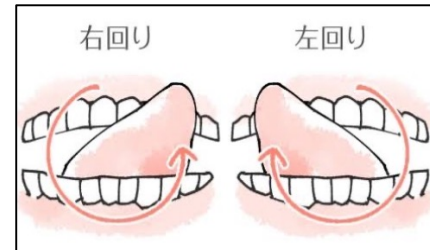


ベロ回し体操

こんにちは★ 歯科助手の南です 🌈 今回は私が最近している『ベロ回し体操』についてお話したいと思います。

『ベロ回し体操』のやり方（左右10回ずつ行う）

- ①口をしっかりと閉じる。
- ②舌を上歯の歯茎の表面に当て、そのまま外側の歯茎をなぞるように時計回りでぐるりと回す。
- ③同様に反時計回りでぐるりと回す
※ゆっくりと遠回りで1周10秒くらいかけて回す！
※左右差が出てしまう為、左右同じ回数を必行う！



舌の筋肉は若くても衰えている為、初めは辛いと思うので5回ずつでも大丈夫です。慣れてきたら少しずつ回数を増やせばいいので、無理せず継続して行う事が大切です。継続するのは中々難しいと思いますが、スキマ時間や何かを行いながらついでに行うと続けやすいです。多くの効果があるので3つご紹介したいと思います！

1.咀嚼機能を高める効果

舌の筋肉だけでなく、口を開ける筋肉、噛む筋肉、頬の筋肉、口唇の筋肉など、咀嚼や嚥下時に使われる筋肉を同時に鍛えられるので、咀嚼力が向上し、嚥下もスムーズに行えるようになります。

2.唾液がよく出る効果

唾液を分泌する3大唾液線はベロ回し体操で活動する筋肉に囲まれているので、筋肉が刺激され分泌が促進されます。唾液の分泌量が増加すると口臭・虫歯予防にも繋がります。



3.美容への効果

表情筋が引き締まったりリンパの流れが良くなり、ほうれい線・シワ・二重アゴの改善にも繋がります。また、小顔にも効果があります。

その他にも血液循環の改善・自律神経の調整・免疫力向上等などあり、舌を鍛える事で全身のバランスが整う事に繋がります。

私もまだ『ベロ回し体操』をすると痛いので、継続して少しずつ慣れていきたいと思いドライヤーをしながらや、外出先でこっそりマスクの中で体操をしたりします😊色んな効果があるのでぜひ皆さんも挑戦してみてください👏 （歯科助手 南）

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。



ハッピーブラシで突っ込み磨き???

こんにちは、衛生士の木村です😊

皆さんは、最近歯茎が下がってきたなあ～（歯肉退縮）と感じたことはありますか？

この原因には、歯周病、強い歯ぎしり、食いしばりなどがありますが、その中でも過度な力でのブラッシングにより歯茎を傷つけて削ってしまう事も要因の一つとされています。

特に、日本人は歯茎や歯の周りを支えている歯槽骨が薄い事が多く、年齢とともに歯茎が痩せて歯が長く見えるようになってしまう事がよくあります。メンテナンスに来て頂いている方でも、すごくピカピカに綺麗に磨いている人ほど、強い力になってしまい歯肉退縮を起こしている事も…💧そして歯肉退縮すると知覚過敏の原因にも繋がります😓

そこで今回、その歯肉退縮を予防する歯ブラシと磨き方を紹介させて頂きたいと思います★その名も『ハッピーブラシで突っ込み磨き❤️❤️❤️』

使用するハッピーブラシは、毛の長さが11ミリもある長い歯ブラシで価格も100円とお得です❤️ 磨き方は、

- ①歯ブラシの毛先の向きは歯茎には向けなくて歯側に向けます。上の歯だと毛先は下斜め、下の歯だと上斜めに向けます。
- ②歯ブラシの毛先を歯と歯の間に入れ込みます。
- ③細かく振動して横磨きをします。



そうすると今まで歯間ブラシでしか取る事の難しかった歯と歯の間や歯の隅角のプラークも綺麗に落とす事ができ、この歯ブラシ1本で磨く事ができます★☆☆

ただし、この磨き方は少し難しところもあるので、必ず担当衛生士に使い方を教わってくださいね😊 歯茎を守りながらもしっかりとプラークを落とす事が出来る『ハッピーブラシで突っ込み磨き❤️❤️❤️』を是非皆さんも試してみてください★（歯科衛生士 木村）



健康小話 ～口呼吸は、百害あって一利なし！～

今年は花粉が多いですね。うちの息子も、ひどい花粉症で「ヤバイヤバイ」と鼻ずるずるです。

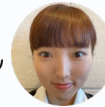


花粉症で鼻が詰まると、ついつい口呼吸になってしまいますが、口は本来食べ物を食べる場所で、息をする機能は備わっていません。鼻呼吸のようにウイルスや異物を除去するフィルターの役割もないので、異物が直接体内に入ってしまう。その他にも、口が乾燥するのでむし歯、歯周病、口臭などがおきたり、口の周りの筋肉(口輪筋)が衰えて表情も乏しくなり歯並びも悪くなるなど、良いことが一つもありません！

習慣的に口呼吸になっている人も多いので、口呼吸は本当に体にとって良くないことをきちんと理解して、改善していきたいですね。（歯科医師 長縄直子）

質問のボタンを回す、スタッフリレー 6

受付TC 齋藤さん



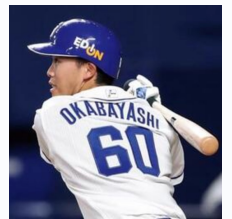
から、⇒ 長縄院長



へ

Q.私は休みの日買い物したり、好きなアーティストのYouTubeをみて過ごしていますが、院長先生の「推しのグループ」があれば知りたいです(〇〇)

A. 私の押し?は、中日ドラゴンズの岡林勇希選手です。2022年のシーズンで大ブレイクした選手で、まるで小柄で子供のような立ち(失礼^^;)ですがスピーディーで走攻守揃った超期待の若手です!アーティストでなくてすいません(〇〇)



次回は、長縄院長から ⇒ 歯科衛生士 木下さんへの質問

「数ある院長の素敵なところのうち5つ教えてください(笑)」(〇〇)



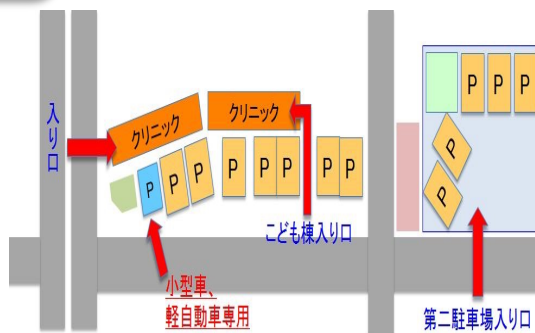
赤ちゃん教室、4月からリニューアルします!



当院では2019年から外部のプロフェッショナルを招いた赤ちゃん講座を開催してきましたが、春からリニューアルします!従来の講座のシステムに変更を加え継続的に受けやすい形にしました。そして内容も益々充実!ご興味ある方は、お近くのスタッフまでお気軽にお声がけください(〇〇)



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