



東山便り

Vol.78

2023. 6月号



東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC



赤ちゃん教室、4月からリニューアルしました！



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、今春リニューアルしました！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)



みなさん、口呼吸になっていませんか？

コロナ禍のマスク生活により口呼吸の人が増えているようです。私も幼い頃から副鼻腔炎で耳鼻科にはよく通院しており、鼻詰まりにより口呼吸（お口ぼかん）になっていたと思います。

今年の2月に開催された予防歯科のセミナーに参加させて頂き、その中でも耳鼻科と歯科のコラボの講演の中で“口呼吸がなぜいけないのか”というお話がとても印象的であり口呼吸についてお話します。口呼吸になる原因は慢性鼻炎（鼻詰まり）や舌小帯短縮症、上の顎の成長不足やアデノイド肥大（3～7歳がピーク）により気道が狭いと呼吸がしづらくなるためなどといわれています。

口呼吸になると、ストレートネックや姿勢が悪くなり、歯並びに影響を与えます。他にも風邪をひきやすくなる、ほうれい線や口のたるみ、口呼吸による口の中の乾燥により唾液が減りむし歯、歯周病、口臭に影響がでます。

上の顎の成長が止まるのは、下の顎より早く10歳まで。早めに口呼吸に気づく（かすかに唇が開いていることもある）ことが大切です。

必要であれば耳鼻科と連携をとります。それぞれの原因に対する処置が必要です。

耳鼻科の先生いわく、鼻には生きていく上で大切な役割が備わっているため、しっかり機能させましょう！と、最近では鼻詰まりとADHDや睡眠障害が関連していると言われていそうです。

また、慢性鼻炎や風邪予防などに、鼻うがいがおすすめとも仰ってました。みなさんもぜひ試してみてください♪

左の図は免疫力アップのポスターで日本病巣疾患研究会のホームページからの参照です。
（歯科医師 松尾）

免疫力アップは二刀流

鼻うがい 4つのメカニズム

- アレルギー原物質や病原体（ウイルスなど）を洗い流す。
- 鼻粘膜と鼻の上部粘膜の線毛上皮の動きを向上させる。
- ウイルスの増殖を抑制する。
- 粘膜のむくみを軽減する。

鼻うがい使用時は鼻に水が入ると違和感が少ない。
鼻うがい用150 mL以上の洗浄液を使用する。
ボトルは使い捨ての手洗い可能な専用容器が市販されている。
100円ショップで販売のドレッシングボトルでもよい。
症状のある時は高濃度食塩水（例：1.5%、2%）が効果的です。

口腔清掃 (デンタルフロス、歯間ブラシ)

歯間部（歯と歯の隙間）の清掃は歯垢の好発部位。
歯間部清掃は歯ブラシだけでは除去できないため、歯間清掃用具が必要です。

3. 定期歯科検診

定期的な歯科検診で、自分で除去できない歯石や歯垢に入り込んだ歯垢を除去し、口腔の再評価を受けましょう。

鼻うがいと鼻と上咽頭を健康に保つことが免疫力アップにつながります。

口の中の歯垢（細菌）を除去し（口の）健康を保つことが免疫力アップにつながります。



離乳食講座に親子で参加してみました



産後職場復帰をして約1ヶ月、同時にスタートした保育園生活は、親子で順調に体調を崩しながらも、少しずつ慣れてきました。抱っこで潰してしまいそうに小さかった息子も今では毎朝私が潰され、プロレス状態。追いかけて、捕まえ、体力勝負の日々を過ごしています。

振り返れば毎日が初めての連続で、こんな時どうしたらいいのかなあ…これでいいのかなあ…と些細な悩みが絶えませんでした。そんな去年の夏頃、離乳食開始にあたり現在東山DCで定期的開催している、石先生の離乳食講座に親子で参加してみました。

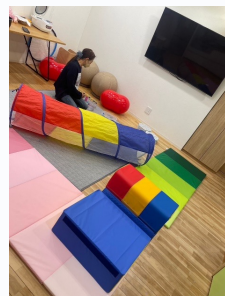
講座では、一般的なおかゆの作り方ではなく、まずは子供の遊ぶ様子を見ながらその子にとって今必要な動き、“発達のチャンス”を教えてもらえます。

講座中はずっと泣いてても大丈夫!! 動き回っても大丈夫!! 好きに食べていいんだよ、ぐちゃぐちゃに散らかしていいよ、と終始笑顔の石先生。そんな先生のリラックスした雰囲気と、何より決して一方的ではない姿勢のおかげで、「こんな事まで聞いていいのかなあ」という日常の些細な悩みを気軽に相談する事ができました。

育児のプロの視点で的確に答えてもらい、おまけに離乳食作りのハードルが下がって気持ちも軽くなる。そんな講座でした。
（講座中盤からお鍋や炊飯器からのいい匂いが充満します♡）



出来上がった離乳食は親子でおかわり。生後2ヶ月から2歳まで何でも受講できます。ちなみに私は2度受講しました♪
他にも、タッチケア、小学生ママの栄養満点食育講座など、育児のヒントにもなる講座がとても充実しています。皆さんもぜひ参加してみてください(〇〇)♡ （受付 森）



託児有料化のお知らせ

昨年11月より、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。



お昼にカンファレンスを行っています

こんにちは。歯科衛生士の森です。4月も始まりゴールデンウィークも明け、新生活にも慣れてきた頃ではないでしょうか。

当院でも新たなメンバーが加わり更に賑やかになってまいりました。この様な中、今年は歯科医師、歯科衛生士を中心としてお昼にカンファレンスを行っています。

それぞれが担当する患者様の状態や資料などを共有し、今後の様な治療のプランを立てていくのが良いかなど、患者様の意向やレントゲン写真、口腔内の写真を診ながら歯科医師（歯周病専門医や矯正歯科、小児歯科医）、歯科衛生士も歯周病学会会員や栄養士の資格保持者、それぞれ得意分野を持つ先輩、後輩と意見を出し合い、毎回、広い視野で様々な角度から診査、診断を行い話し合いをしています。



多くのメンバーで共有する事で自分では気が付かないような指摘をもらったり、問題が解決したりなど、とても有意義な時間となっています。

日頃レントゲンやお口の中の写真など多くの資料を撮る際も皆様にご協力頂いておりますが、そのお陰でこの様なカンファレンスができます事を感謝の気持ちと共に、皆さまに寄り添ったベストな診療、メンテナンスが出来るよう今後も心がけていきます^-^（歯科衛生士 森）



健口小話 ～天然塩を摂ってミネラルたっぷりの生活を！～

減塩、減塩と言われ続けて久しい世の中。とにかく塩は取りすぎ注意！と悪者のイメージがつきがちなですね。実はミネラルたっぷりの天然塩は、我々の生体保持機能を助ける役割があります。細胞の新陳代謝・毒素の除去、体内の余分なナトリウム（Na）の排出を促すなど、体にとっては、とても重要な栄養素です。特に汗をかき、ミネラルの排泄が多くなるこれからの季節は、天然塩使用の味噌で作ったお味噌汁がおすすめ！毎日の食卓に、美味しい天然塩をぜひ取り入れて下さいね。

（歯科医師 長縄直子、「健康の種」大塚ようこ監修）

質問のボタンを回す、スタッフリレー 8

歯科衛生士 木下さん



から、⇒歯科衛生士 澤田ともかさん



へ

Q.ともかさんは大食いですが、今まで食べた中で一食の量が一番多いとき、どれくらい食べましたか？

A.私は4人兄弟という弱肉強食の世界で生きてきたため、大食いではなく食い意地が張っているだけです 🤪 食欲旺盛な頃は1kgのオムライスを食べました 🤤

今回は、歯科衛生士 澤田ともかさん ⇒ 中道彩香さんへの質問

「いつも冷静にお仕事をこなしているイメージの中道さんですが、こんな可愛い一面もあるんだよ☆ というご自身の可愛い一面を教えてください 🥰 」

フッ化物塗布料 改定のお知らせ

平素は当院をご愛顧いただきまして誠に有難うございます。昨今、物価高騰に伴う材料費・燃料費等の値上げが急速に我々の歯科医療業界にも迫っております。一方、皆さまには従来通り「質の高い診療」を提供したいと考えております。そこで大変心苦しく存じますが、8月1日より、メンテナンス後のフッ化物塗布の料金を500円→600円へ改訂させて頂きます。何卒ご理解ご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

診療カレンダー

休診日 矯正相談日

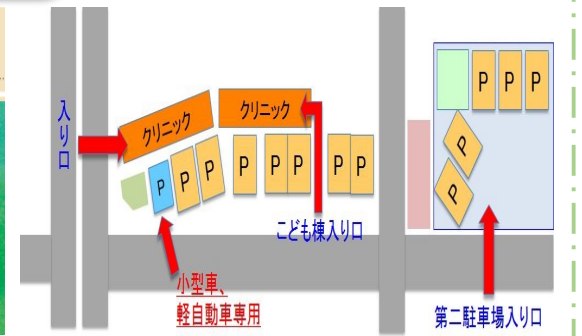
2023年6月

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4
					矯正無料相談	
5	6	7	8	9	10	11
歯乳食講座(石切)			オープンDAY		矯正無料相談	
12	13	14	15	16	17	18
			歯乳食講座(石切)		矯正無料相談	
19	20	21	22	23	24	25
		食育講座	妊婦さん講座(日)		矯正無料相談	
26	27	28	29	30	1	2
			タッチケア(小児)		矯正無料相談	

2023年7月

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1	2
		タッチケア(小児)		矯正無料相談		
3	4	5	6	7	8	9
産乳食講座(石切)			オープンDAY		矯正無料相談	
10	11	12	13	14	15	16
					矯正無料相談	
17	18	19	20	21	22	23
		食育講座			矯正無料相談	
24	25	26	27	28	29	30
			タッチケア(小児)			
31	1	2	3	4	5	6

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