



東山便り

Vol.79

2023. 7月号



東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

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。



歯科医師として、マスクについて思うこと

院長の長縄です。約3年に渡り我々を悩ませ苦しめたコロナウイルス感染症がようやく落ち着いてきました。国の感染症対策も2類から5類になり、様々な行事や会合も（感染に気を配りながらも）コロナ前のように通常に戻ってきています。ところがマスクについては中々外せない状態が続いています。3月13日からは厚労省もマスクは任意と発表していますが外でも未だに着用している方が多いようです。

マスクには感染対策としての一定効果はありますが、弊害も様々報告されています。皆さんもマスクを着用したままお話をしていると苦しくなりませんか？これは自分の吐き出した二酸化炭素がマスク内に溜まってしまい十分に酸素を吸えないので酸欠状態になっているからです。（私もマスクをしたまま会議等でお話していると頭がくらくらして来ます・・・）



大人はまだしも心配なのは子供への影響です。米ブラウン大学の研究報告には驚かされました。コロナパンデミック前に生まれた子供達（2011-19）とパンデミック中（2020-21）に生まれた子供達の認知機能テストを比較したところ、パンデミック中に生まれた子供達の成績が22%も減少してしまったそうです。専門家はマスクの着用が最大の要因だと結論つけています。乳幼児期～小児期は脳の発育に最も大切な時期。その時期にマスクの着用による酸素不足が長期間続いたら・・・考えただけでも可哀想です。

歯科の領域でも問題になっています。以前より口呼吸と歯列不正の子供たちが増えていると多くの歯科医師が指摘しています。おロポカン（口呼吸）は口腔乾燥に由来するう蝕、歯周炎、歯列不正、口内炎、鼻閉やアレルギー、さらには風邪をひきやすいなど様々な悪影響を引き起こします。

では子供達にマスクを外そう！といえれば良いかと思うとそんなに単純ではありません。「マスク社会が危ない」の著者、京都大学の明和教授によれば、大人にとっては長い人生のたった3年間の不自由なコロナのマスク生活であったのに対し、子供にとって「マスクを着けなさい」と言われ続けた3年は人生のとても長い時間であり、むしろそれが「普段」となっています。



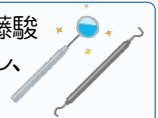
逆に急に「マスクを外しなさい」と言うことは、一部の子供達にとっては「恥ずかしい」とか「不安」など様々なストレスになっている様です。よって大人の考えだけで一方的に子供達に脱マスクを言うのではなく、どうする方が良いか話し合い自分で考えながら丁寧に見守って行く必要があるそうです。

最後に一歯科医師としての意見になりますが、特に幼児や小学生の子供達にはマスクを積極的に外して元気に活動してもらいたいと思います。我々大人が（テレビやマスコミなど）一方的な偏った情報や世間の雰囲気振り回されるのではなく、様々な情報から自ら考え、感じ、判断し大切な子供達の未来のために行動する必要があると思います。子供達の健康と未来を守ってゆくのは我々大人の使命ですから。（歯科医師 長縄）



歯科医師の近藤駿と申します

4月から水曜日メインに勤務させて頂いております、歯科医師の近藤駿と申します。自分は、今年3月に愛知学院大学歯学部大学院を修了し、現在は大学や病院歯科、歯科医院などで曜日別に勤務しています。



専門は歯周病で、先月無事に歯周病認定医を取得しました。大学では臨床と研究を行っており、研究に関しては糖尿病と歯周病に関係しているか研究を行っています。しかし、日々精進の連続です。

趣味は旅行、美味しい物（お酒も）を食べること、スキューバダイビングです！現在こどもが二人（2歳、0歳）いるので旅行や趣味に時間を使うことは少なくなり、休日はもっぱら近所公園（東山動物園でも）で子供達と遊んでいます。早く東山デンタルクリニックの一員となれるよう頑張りますので、宜しくお願いします。（歯科医師 近藤）



歯科医師の伊藤麻美と申します

はじめまして。春から木曜午前に勤務しております歯科医師の伊藤麻美（いとうまみ）と申します。親知らずなどの抜歯、顎関節症、腫瘍や嚢胞などの口腔外科が専門です。「たまに腫れる親知らず、抜きたいけど痛そうだし怖そう...どうしよう...」そんな時は迷わずご相談ください！一番良い方法を一緒に考えましょう。丁寧な説明と安全で痛みの少ない処置を心がけています。



プライベートでは1歳3歳の子育て中です。思い通りにいかない面白さもあるんだな、と最近ようやく思えるようになりました。子供の成長ってすごく早いですよね。もう少し大らかさを身につけて、一日一日を大切に過ごすことが今の目標です。いつも元気をもらえるスタッフの方々と共に皆様のお力になれるよう、精一杯努めさせていただきますので、どうぞよろしくお願い致します。（歯科医師 伊藤）

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

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

午後診察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。

（予約時にお申込み）
時間：8:30～12:30（午前診察時間）
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。



手作りスポーツドリンク、試してみませんか？

これからの暑い季節、水分補給でスポーツドリンクを選択される方がいらっしゃると思います。市販のスポーツドリンクはコンビニやスーパーなどで手軽に入手できますが、糖や添加物がたっぷり入っていて、逆に疲労感が増してしまったり、体を壊しやすくなってしまったりかもしれません。

そこで体のことを考えて、ご自身で手作りのスポーツドリンクを作ってみませんか？ きっと勉強や運動の集中力も変わってきますよ。

<材料>

- ミネラルウォーター500ml
- 有機レモン汁20ml
(レモン汁は生絞りだとベストですが、瓶入りでもOK)
- メープルシロップ10ml
- 海塩ひとつまみ



容器はステンレスを避けてください。長時間飲む場合は虫菌のリスクがあがるので、ミネラルウォーターに海塩をひとつまみ入れるだけでも、効率の良い水分補給ができますよ。(歯科衛生士 佐野)



健口小話～夏本番！体、冷やしすぎ注意です～

毎日暑い日が続きますね、いかがお過ごしでしょうか。

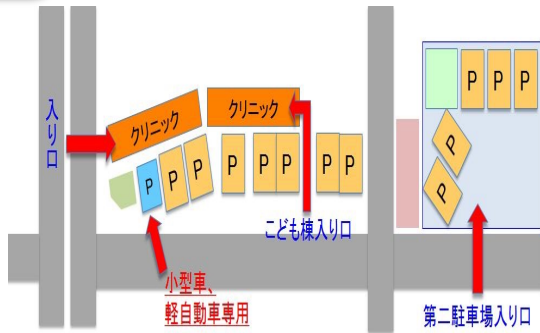
外は暑いのに室内はクーラーで冷え切って温度差が大きいと、自律神経も乱れがちになりこの時期体調を崩す方も多いですよね。寒い部屋、冷たい飲み物や食べ物など、つついこの時期は体が冷えてしまいがち。

1日の最後はお風呂に浸かる、常温の水を飲むようにするなど、少しでもより自分の体を気遣って、暑い夏を元気に乗り切りましょうね！

(歯科医師 長縄直子、「健康の種」大塚ようこ監修)



アクセス、駐車場案内



質問のボタンを回す、スタッフリレー 9

歯科衛生士 澤田さん



から、⇒中道さんへ



Q. 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😊

A. “可愛らしい”というより意外な一面かもしれませんが、涙もろいところです😭 ドラマや映画は感情移入してすぐに泣いてしまいます😭

次回は、中道さん ⇒ 山口さんへの質問

「短期留学や海外旅行をして、今まで行ったことのある国で1番印象に残った国はどこでしたか🌐？ また、その国の良かったところも教えてください♪」

東山LINE公式アカウントのご案内

妊婦の方や乳幼児のお母さん向けセミナーや為になる情報をLINEでもお知らせしています。QRコードからぜひご登録ください



診療カレンダー

👉 休診日 🟢 矯正相談日

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
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

2023年8月

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

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