



# 東山便り

Vol.81

2023.9月号



東山デンタルクリニック  
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC



## 歯ぎしりと2つの栄養

こんにちは、小児歯科担当の大場です。  
健診をしていると「うちの子、夜中歯ぎしりするんです〜」との声、よく聞きます。小児期の歯ぎしりは統計的にも多く、顎の解剖形態の為と言われることが多かったのですが、最近では分子栄養学の観点から成長期の鉄分不足でも歯ぎしりや食いしばりなどの不随意の緊張が起こりやすいと分かってきました。



### 栄養その1 鉄、意識されていますか？

鉄不足があるとおやすみホルモン・メラトニンが生成されず睡眠の質が下り歯ぎしりや食いしばりが起こりやすと言われています。鉄不足があると爪が反っていたり、割れやすいなどの症状、氷を噛む、敏感な気質などがみられることも。また鉄は身体が整っていないと吸収されません。タンパク質などの栄養素も必要になってきます。



わが家では手軽な鉄、タンパク質の補給として毎週末40個の温泉卵を仕込みます。4人家族で1週間で食べきります。また、来月10月の食育講座は外部講師による「鉄の働きと献立」が予定されています。お楽しみに。

### もう一つの重要な栄養 その2 感覚を育てること

感覚には五感(聴覚、視覚、嗅覚、味覚、触覚)と固有感覚、平衡感覚があります。特に触覚、固有感覚、平衡感覚はほとんど意識せず使っている感覚ですが、遊びのなか、ふだんのスキンシップから育つ感覚です。それぞれの感覚が敏感すぎる場合は身体の過緊張から、歯ぎしりが起こりやすいといわれています。

おすすめの遊び・スキンシップ：

砂遊び、トンネルくぐり、布団まきまき、トランポリン、ブランコ、ジャングルジム、風船バレー、だるまさんが転んだ、タッチケア(マッサージ)



2つの栄養:鉄と感覚、これらをしっかりと吸収する為にも赤ちゃん1歳までの身体の土台作りは大切です。院内で作成した「1歳までの本」妊婦さんに無料で配布することになりました。お声かけ下さい。

## 食育講座のご案内

※いずれも10時スタートです

- |               |         |                 |
|---------------|---------|-----------------|
| 9/20(水) 今野先生  | 米粉カレー講座 | 参加費：3名 (4,500円) |
| 10/12(木) 南先生  | 鉄分講座    | 参加費：2名 (3,000円) |
| 10/18(水) 今野先生 | 有機野菜講座  | 参加費：未定          |
| 10/23(月) 加藤先生 | 塩麴作り講座  | 参加費：3名 (4,500円) |



## お口のトラブルとピロリ菌



こんにちは。歯科衛生士の空閑です。  
東山デンタルクリニックに入社して4年、たくさんの患者さまを担当させていただいていると、歯磨きも綺麗にされていてメンテナンスも定期的に通っていただいているにも関わらず、お口のトラブル(虫歯・歯周病・歯ぎしりや食いしばり)が防げない場合があります。



どうにかしてお口のトラブルを減らせないかと思いついた別の視点、栄養学の勉強を始めました。栄養学を勉強していると、まず栄養を吸収できる身体が必要なこと。腸内環境はみなさんも聞いたことがあるかと思いますが、実は腸にいくまでの『胃』の状態も重要なのです。そして胃の不調の原因の1つがピロリ菌です。

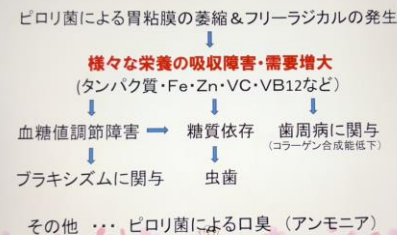
ピロリ菌によって荒らされた胃粘膜からは胃酸の分泌が減り、せっかく栄養豊富な食事を摂っても腸で吸収される大きさになるまで消化されず排泄されてしまいます。

また、ピロリ菌=胃がんのイメージがあるように、ピロリ菌がいると胃がんのリスクが高くなります。言い換えるとピロリ菌がいない状態ならば胃がんの予防もできると言われています。名古屋市はピロリ菌・胃がんリスク検査を行なっているため、まだ検査されたことのない方は是非受けてみてください。

- 20歳以上39歳以下の方は、協力医療機関で「名古屋市のピロリ菌検査を希望」と申し込めば無料です。
- 40歳以上59歳以下の方は協力医療機関で「名古屋市の胃がんリスク検査を希望」と申し込めば500円で検査できます。

ピロリ菌は2~5歳までに感染する可能性が高いので、妊娠を考えられている方は絶対に検査を受けてみてくださいね！待合室にも新しい栄養の本が仲間入りしましたので、良かったらご覧ください 😊 (歯科衛生士 空閑)

### 【歯科におけるピロリ菌の影響】



## 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



## 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、メインテナンス後のフッ化物塗布の料金を500円 → 600円へ改訂させて頂いております。何卒ご理解ご協力を賜りますよう、宜しくお申し上げます。



## DIYはじめました

こんにちは ☀️ 受付の市川です 🌱  
みなさま災害級の暑さで体調は大丈夫でしょうか？☀️ 私は暑さで今年は外に出歩くのが少し億劫になってしまい、お休みは家で過ごすことがほとんどでした 😊



そんな中、春に引っ越しをして家の整理をしながら、この夏始めたのがDIYです 😊  
まず1つ目は写真のウッドデッキです 🌿

1階の掃き出し窓から外に出る時に40センチほど段差があったので、リビングの床と同じ高さのウッドデッキを作ることによって外にスムーズに出られるようになり、今では快適に洗濯物を外に干せています 🍷



2つ目は壁面収納テレビ台です 📺  
これはまだ未完成なのですが、ゼロから設計図を作ってミリ単位で木材をカットしてもらったりしてるのですが、1ミリずれるだけでレールにはまらなかったり、ネジで打ち込む時に木材の向きがズレてしまったり、すごく難しいです 😊  
とは言っても、ほとんど旦那さんや家族が作業してくれているので私は監督みたいになってるのですが… 😊

まだまだ完成には時間がかかりそうですが、お家でできる楽しみの1つとしてゆっくり時間をかけてみんなで楽しみながら作っていきこうと思っています 🌟 (受付：市川)

## 質問のボタンを回す、スタップリレー 11

山口さん から、⇒ 森さん へ

Q：森さんはとっても不思議な体験をよくされているイメージですが、今まで味わった世にも奇妙な体験があれば教えてください！

A：本物のお化け屋敷を体験した事です。幼少期に夏休みなど長期休みは祖母の家で過ごす機会が多ありましたが、その建物は江戸時代から代々、商売を営んでおり 👻 が出ることで有名でした 😊



親戚一同、日常会話の中にお化けの話が出てくるのは自然の事でしたので、私も毎回祖母の家で過ごす度に世にも奇妙な体験をすることが恒例となっていました(〇) 🎵

今回は、森さん から、⇒ 佐野さん への質問

「佐藤さんはいつも食生活などかなりストイックに栄養のバランスを考えて実践されているイメージがありますが、食事以外で美容や健康の為に心がけていることはありますか？」



## 健口小話～体も頭もクリアになるファスティング～

最近、スタッフや患者さんで体調を崩している人が多い気がします。かくいう私も、しばらくずっと体の調子が悪く、家事もままならない状態でした。そこで、体調をリセットしようと取り組んだのがファスティングです。

ファスティングは、胃腸などの内臓が休まることで、デトックス効果や腸内環境が整うと言われてます。また、腸内環境が整うことで免疫力の向上、肌荒れの改善も期待できるとか。実際私も、体がスッキリしたのはもちろん、頭もクリアになった気がします。この感覚、やみつきになりそう笑。



★自分で判断するのは心配なので、信頼できるプログラムでやるのが大切です。「健康の種」さんは無理ないファスティングプログラムを提供してくれるのでオススメですよ～♪

(歯科医師 長縄直子、「健康の種」大塚ようこ監修)

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

## キャンセルについてのお願い

**ご予約の変更やキャンセルの場合は『必ず前日まで』にご連絡ください**

現在、予約が混み合い大変ご迷惑をお掛けしております。対策と改善を続けておりますがお仕事などを理由に「当日キャンセル」される方もおられます。せめて前日ご連絡いただけたら、お待ち頂いている患者さまをお呼びすることが出来たのに…とため息をつくしかありません。

来院される皆さまにはキャンセルへのご理解とご協力を承り、出来る限りスムーズに「丁寧」且つ「精度の高い」治療を多くの方にご提供させて頂きたいと考えております。尚、予約時間を5分過ぎてご連絡がない場合は、確認のお電話をさせていただきます。お手数ですが予め当院の電話番号(052)781-5520のご登録をお願い申し上げます。

## アクセス、駐車場案内

