



東山便り

Vol. 82

2023. 10月号



「口腔マイクロバイーム」のおはなし

こんにちは♪歯科医師の堀江です。やっと夏の暑さが和らぎ過ごしやすい季節になりましたね🌟夏の間は毎週娘とプールに行き、プールの横あるアイスの自販機を見るなり、娘は「虫歯になるからアイスは買わないよ！注射頑張った時だけ！」とよくドヤ顔をしていました😄笑 ようやく我慢ができる年齢になったなあと成長を感じつつ、我が家の「虫歯Oプログラム」が上手く娘に根付いてきた事に😄ニヤリの母です。

さて今回は最近歯科界でよく聞かれる「口腔マイクロバイーム」という言葉についてのお話です。初めて聞く方が多いかと思いますが、マイクロバイームとは常在微生物叢の事で、口腔マイクロバイームとは歯垢を形成する口腔微生物叢の事を指します。

口腔内には1200種近くの細菌がいる事が分かっており菌数は100億個ともいわれ、腸に次いで多いです。正常な口腔マイクロバイームは病原性をもつ外来微生物の感染を防いでくれ、お互いにバランスを保ちながら生存しています。



う蝕(虫歯)学の歴史を少しばかり紐解くと、予防歯科が行われはじめた1960年代は「虫歯の原因は歯垢なので歯垢を徹底的に取り除くこと」が虫歯予防として行われ、歯磨きが最重要項目でした。しかし、1980年代後半になると「ある特定の虫歯菌(ミュータンス菌等)の存在が原因」とされその同定検査が行われるようになりました。

そして現在の新しい考え方としては、ミュータンス菌等の虫歯菌は口腔内の常在菌であり、虫歯がない人の口の中にもいます。ただ虫歯のない人に比べて虫歯のある人の口腔マイクロバイーム中ではミュータンス菌等(酸に強い虫歯菌)の割合が増えてしまい、バランスが崩れているため虫歯が発生するというものです。そう、この「常在菌のバランス」というのが虫歯にならないためのキーポイントになります！

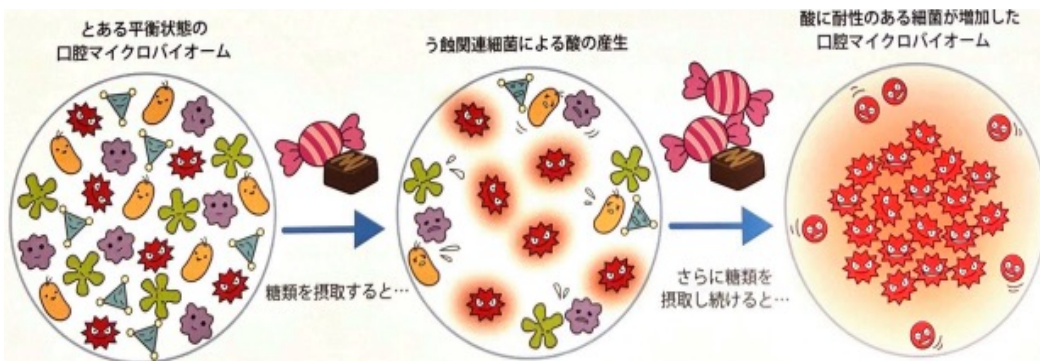


図17▶糖質の過剰な摂取により、酸に耐性のある細菌が増加し、口腔マイクロバイームの平衡状態が崩れる

以上踏まえて、堀江家(父・母共に歯科医師)の長女K子ちゃんに行っている虫歯Oプログラムとはどのようなものか。をご紹介しますと思います。

- 1.おやつは砂糖が入っていないものをあげる(1日1~2回)
- 2.歯磨きはフッ素入り歯磨き粉を使って行う
- 3.父、母共にメンテナンスをきちんと行う



です 😊 ご覧頂くと分かるように、全然大した事していません(笑)

ただこの中で特に大事にしているのは、1.間食の取り方です。乳幼児は当たり前ですが甘いお菓子が大好きですし、ジュースや乳酸菌飲料をあげると必ずまた欲しがります。しかし、この時期に甘党に育ててしまうと「常在菌のバランス」が崩れていきます。甘いお菓子で機嫌を取らないといけない場合もあると思いますが、“甘いおやつは特別な時”だと教えてあげるのも教育の一つかなと思います。(歯科医師 堀江)



託児のご利用、お待ちしております

こんにちは😊歯科助手兼保育士の林田です！

入職してあっという間に1年半が経ちました！私は先生方のアシスタントの他に、火、水、金曜日の午前中は託児をやらせて頂いています！



入った当初から預らせて頂いているお子さん、初めは生後4ヶ月でいっぱい泣いてまだ両手にスポッと収まる程小さかったのに、今では1歳半になり、自分の足で歩いて、自分でおもちゃを選んで遊んで、保育士にどうぞと渡してくれてブロックの上をよじ登ったり、ニコニコ元気いっぱい遊んでいる姿を見ると、本当に嬉しく思うと同時に、子どもたちの成長する姿を近くで見れるこのお仕事にとってもやりがいを感じる日々です😊

これからも愛情いっぱい責任を持って大切なお子さんを預らせて頂きますので、託児のご利用お待ちしております😊最後に私がお子さんを抱っこする際に心がけているポイントをご紹介します！それは『まんまる抱っこ』です。

まんまる抱っこのコツは、横抱きの場合は背中をCカーブにして、腕と足は真ん中に集めるようにします。縦抱きの場合は股関節よりも膝が上にあがるようにして(Mのような形)、腕は軽く曲げてWのような形にします。(生後3ヶ月までは首が座っていないので横抱きが良いと思います！)

この姿勢が1番赤ちゃんにとって心地の良い姿勢なので、安心でき、落ち着くそうです是非まんまる抱っこやってみてください💕 (歯科助手 保育士 林田)

キャンセルについてお願い

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、お待ちしております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。



短い間でしたが、ありがとうございました

こんにちは、歯科助手の齋藤です。私事ですが、8月末を持って東山デンタルクリニックを退職することになりました。

東山デンタルクリニックに勤めて3年半、沢山の仕事をさせて頂きました。Drの治療のお手伝い、患者さんとのカウンセリング（治療のご説明をし、一緒に治療方針に悩んで考えたり、たまに面白い話をしたり、笑）治療室で患者さんとお話をし、お腹を抱えて沢山笑った事。本当に毎日が楽しかったなあと感じます。

私は前職でヨガインストラクターをしていた事から、患者さんと一緒にヨガができたのも楽しい思い出の一つです。♡大変なことも沢山あり、何回も挫けたこと、落ち込んだ事もありました。でもここまで続けてこれたのは周りのスタッフの温かい言葉や励ましの言葉があったからです。そして歯科の経験がない中でもここまで続けてこれたのは、東山の雰囲気がとても良いからだと思います。

仕事で失敗した時も、「大丈夫、次からゆっくりやっぺいこう」「今度一緒に勉強しよう」「今日は美味しいもの沢山食べて明日から頑張ろう」と振り返ると優しい言葉を何度ももらってきたなと思い、涙がでそうです。

退職するのはすごく寂しく、何度も県外でも通えないかと考えていましたが、東山デンタルクリニックで学んだ事、経験した事を活かして私らしくこれからも笑顔で頑張ろうと思います。短い間でしたが本当にありがとうございました！またどこかでみなさんに会えますように♡（歯科助手 齋藤）



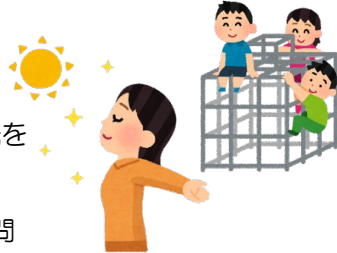
質問のボタンを回す、スタッフリレー 12

森さん から、⇒ 佐野さん へ



Q：ゆうかさんは、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？

A：私は、休日に子どもと公園によく行きますが、その時に一緒に遊んで体を動かすことを意識したり、日焼け止めを塗らない部分をつくり15分程度太陽の光を浴びてビタミンDの形成を促しています。



今回は、佐野さん から、⇒ 松尾先生 への質問

「松尾先生は、いろいろな習い事をしていらっしゃるようですが、最近お料理教室で習ったお料理はなんですか？ 今度お料理教えてください！」

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



健口小話～現代人は鉄不足！？鉄活のススメ～

みなさん、食事はきちんと摂っていますか？
「体は食べたものからできている」のですが、栄養をとっているつもりでもなんだかいつも疲れている、やる気が出ないという人は、隠れた栄養失調かもしれません。



現代の「食」は、体にとって本当に必要な栄養素が不足して、不必要なものは過剰になり「現代型栄養失調」に陥るそうです。多くの場合は糖質の摂取量が多く、タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足しています。当院でも色々なサプリメントを置いていますが、普段の食事でも上手に取り入れられると嬉しいですよ。

10月から新しく始まる食育講座では、食事から美味しく栄養を取れるコツやレシピをお届けします。第1回は「鉄を取り入れたレシピ」です。講師の南先生は歯科衛生士さんで、栄養のことを勉強されている明るいステキな方です。ご案内のチラシも下記ご紹介いたしますので、ご興味あれば、是非参加してくださいね。（歯科医師 長縄直子）

食育講座のご案内

いずれも10時スタートです、詳しくはスタッフまで

東山デンタルクリニック2F
セミナールーム

2023/10/12(木)
10時～11時30分

ココロと身体をハッピーに♡
鉄活始めませんか？

2point

こんな方にお越し頂きたいです！
健康になりたい
疲れ知らずの身体になりたい
集中力を高めたい
心を安定させたい♡

鉄とは、私たちの身体にとって欠かせない栄養素のひとつです。しかし日本人全体の60%以上の方は鉄が不足していると言われています。
今回は、鉄の摂取、鉄とタンパク質の働き、鉄不足の症状、鉄不足を改善するための食事、鉄不足を改善するためのサプリメントの選び方について、お話をします。
実演では、鉄の摂取、鉄とタンパク質の働きを学ぶためのレシピをご紹介します。
簡単なレシピを学ぶことができます。
鉄不足を改善するための食事、鉄不足を改善するためのサプリメントの選び方について、お話をします。
簡単なレシピを学ぶことができます。

キャンセルポリシー 材料準備の段階で項目150%、当日100%のキャンセル料を頂いております。

10/23(月)
10:00-11:30

とっても簡単！塩麹作り♪
～発酵食品のある丁寧な暮らし～

万能調味料、塩麹。実は簡単に自分で作れちゃいます！今回は、変わり種でトマトソース代わりに作るトマト麹も作ります♪作った塩麹を手軽に使う方法も伝えます！

講師料：3,000円
受講料：材料費のみ。材料費は当日持ち込み。お弁当は持ち込み。お弁当は持ち込み。お弁当は持ち込み。

卵・小麦・乳製品不使用

HALLOWEEN

米粉のおかし教室

小学3年生～中学生限定
先着10名
10/28[SAT.]
14:00-16:00

教室内容：グルテンフリーパンフレット
ミニ食育講座（鉄・卵・小麦と食べ物の関係）
持ち物：エプロン・お手拭きタオル・飲み物

参加費：エプロン（1500円）チケット購入でさらにお楽しみ！
お楽しみ：アレルギーマシキンは申込時に合わせてください。教室当日は、お楽しみ品をプレゼントさせていただきます。

アクセス、駐車場案内

