



東山便り

Vol. 86

2024. 2月号



東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC



考えて食べる力を鍛えましょう！（脂質について）

みなさん、こんにちは。最近セミナーや勉強会で栄養についてよく耳にするようになりました。当院でも、プロの講師による食育講座など体験型の楽しいイベントが毎月開催されています♪健康志向な東山デンタルクリニックで、私も少しずつ“考えて食べる力”を鍛えています💖

そこで今回は、食事栄養療法研究家である先生の栄養学のセミナーの中で印象的であった三大栄養素の1つ、脂質についてお話しします。脂質は身体に蓄えられ、必要に応じて分解されエネルギーになります。脂質が不足するとエネルギーが不足して疲れやすくなったり、体の抵抗力が低下したり、ビタミン欠乏になるリスクがあります。

しかし、摂り過ぎると肥満などの原因になるため注意が必要です。そこで先生が推奨されていた健康のために選択したい脂肪酸は、飽和脂肪酸と一価不飽和脂肪酸です。“バターや豚脂（ラード）や牛脂（ハット）などの飽和脂肪酸、それとオメガ9系脂肪酸に分類されるオレイン酸（オリーブオイル）などは、酸化しにくく比較的一定しているため安心して適量を摂りましょう！”



☆脂質を比較的多く含む食品について以下に示します。

- ・乳製品（特に生クリームや、チーズに多い）
- ・ごまや、素焼のナッツ（ナッツ食べ過ぎに注意）
- ・魚に含まれる脂（できるだけ新鮮なもの）

『さかな さかな さかな～魚を食べると～あたま あたま

あたま～頭が良くなる～』とスーパーマーケットでよく耳にしますね、

魚は良いですよ！と先生が仰っていました🐟

先日、訪問診療先のお母様もお元気で魚が好きと仰ってました😊身体の不調やお口の



トラブルは、はじめの食習慣やストレス、足りない栄養素などに関連していることもあり、健康であるためには、食事（栄養）だけでなく、規則正しい生活や運動なども大切はじめて、保育士の小川です。以前は保育園に勤務しておりました。が、料理に合わせて油の使い分けや食生活を見直していく必要があると改めて保育士としての経験を活かしていくと共に、子どもたちに早く慣れてもらえるように、たくさんいっしょに遊んだりお話ししたりしながら、一人ひとりと向き合っているようにしたいと思っております。まだ目が濡れませんが、皆様が生涯健康的でいられますように、様々な楽しいイベントが毎月開催されます！是非この機会にご参加ください。お願いいたします。（保育士 小川）



洗口剤のすすめ

みなさんは洗口剤をお使いになったことはありますか？私は患者さんからよく「洗口剤って効果があるんですか？」とか「使い方がよく分からないです」などの質問を受けることがあります。そこで今回、日本歯周病学会で発表された洗口剤情報をお伝えしたいと思います。



まず、洗口剤の種類についてですが洗口剤はざっと**2種類に分類**されています。

①陽イオン型殺菌剤：歯面やバイオフィーム表面に付着し作用する薬剤。

歯面や根面は陰マイナスに荷電している為、陽プラスイオン殺菌剤が付着し作用する事で、細菌が殺菌され歯面に付着する事が出来ずプラークの形成を抑制します。また浮遊している細菌に効果的でむし歯、歯周病の殺菌効果が認められています。

商品名でいうと、コンクールF（クロルヘキシジン配合）やモンダミンバクトプロ（セチルピリジウム配合）システムSP-Tメディカルガーグル、ネオステリク（セチルピリジウム塩化物）などです。



使うタイミングはブラッシング後、歯磨剤をしっかりゆすぎ取り、できるだけ早く洗口する事でプラークの形成抑制効果を引き出します。むし歯予防の為にフッ素配合の歯磨剤を使用する場合は30分ぐらい経過してから使用します。

②非イオン型殺菌剤：バイオフィーム深部へ浸透して作用する薬剤。

商品名でいうと、リステリン（エッセンシャルオイル）、イソジン（ポピドンヨード）です。（イソジンに関しては、ヨードアレルギーの方は禁忌。金属を腐食させるのでインプラントが入ってる方にも注意が必要です）

使用するタイミングは歯面に形成されたバイオフィーム内に浸透し殺菌効果を得る為、ブラッシングとブラッシングの間に洗口する事でマイクロバイオフィーム内に浸透し殺菌する事ができます。

しかし、成熟したプラークや歯石内には到底浸透することは難しく殺菌はできません。両洗口剤とも30秒以上かけてゆすぎ、洗口後は水でゆすがない事が鉄則です。また機械的なバイオフィームの破壊（ブラッシング、PMTc、SRP）がないと洗口剤の効果はないとされています。定期的なメンテナンスを行い、プラークコントロールができてこそ効果が発揮されるという事です。

次にプラークコントロールによる洗口剤の効果です。研究のデータによると、歯垢+フロス群と歯垢+フロス+洗口剤群をそれぞれ6ヶ月継続した結果、歯垢+プラークが付着していない部位、健康な歯肉の部位、ともに洗口剤群に有意に増加が認められました。また陽イオン型、非イオン型の洗口剤の効果には両者の差に有意義はなかった





歯磨き粉の着色汚れ落ち効果を実験！

こんにちは、受付の山口です。先日YouTubeを見ていたら、歯磨き粉の着色汚れの効果を調べるという実験している動画がありました。動画の中でいくつかの歯磨き粉を比べていましたが、意外と歯磨き粉によって違いがあるように思いました。私も当院で販売している歯磨き粉と市販の歯磨き粉の効果はどれほど違いがあるのかと思い、動画と同じ実験をしてみました！

比較してみた歯磨き粉は、ルシェロホワイトという歯磨き粉と市販の薬局で買った歯磨き粉です。実験方法は着色したゆで卵を使って、歯磨き粉をつけた歯ブラシで磨くというものです。ゆで卵は二つ用意し、コーヒーに半日つけて、着色したような状態にしています。二つのゆで卵にルシェロホワイトと市販の歯磨き粉をそれぞれつけて磨きまし



ました。左がルシェロホワイトを使って磨いたものです。歯ブラシを当てたところと着色している部分と境目がくっきりわかるほど、汚れが落ちまし

右が市販の歯磨き粉を使って歯ブラシで磨いたものです。着色は落ちていますが、少し膜が張ったように曇っています。ルシェロホワイトは、歯を白くする効果が高い歯磨き粉というのもあってより汚れが落ちたようです。

質問のバトンを回す、スタッフリレー！

松尾先生、白崎さん、自分の歯も結果のように白くなることを期待してルシェロホワイトを使ってみたいと思っ(受付 山口)

Q: 「タイに滞在されていたとお聞きしましたが、おすすめのタイ料理やスポットなど教えてください。」

A: タイ、バンコクに5年間住んでいました。タイ料理ではないのですが、タイはフルーツが本当に美味しいです。特にマンゴーがおすすめです！1年中食べられて、「マンゴタンゴ」というお店では食べごろのマンゴーやマンゴーを使ったスムージー、アイスクリームなども食べられます。タイに行く機会があれば是非食べてほしいです。



次回は、白崎さんから、⇒ 田中さんへの質問

診療時間 8:30~12:30/14:00~17:30
〒464-0807 名古屋市中千種区東山通5-89-1
地下鉄東山線『東山公園駅』徒歩3分
TEL 052-781-5520

▲土曜午後は13:30まで 休診：日曜・祝



はじめまして！

はじめまして、福田と申します。

私は元々患者として東山デンタルクリニックの先生方にお世話になっていました。毎回歯がピカピカになるのはもちろんのこと、リラックスできる空間に癒され、担当の高橋さんとのお喋りも楽しくとても良い時間を過ごさせていただいています。



こんな風に思える歯科医院は初めてで、その一員としてお仕事できることを嬉しく思います。今後は患者様に有意義な時間を過ごしていただけるよう私にできることを考え取り組んでいきたいです。どうぞよろしく申し上げます。(保育士 福田)



個性ある託児を目指して～お気軽にご相談ください

9月から保育士として勤務させていただいております、中村と申します。よろしくお願いたします。

保護者の方の治療やメンテナンス中の託児ですので、お子さまをお預かりする時間はそんなに長くはありませんが、その短い時間の中で、お子さま自身が「ここ来ると楽しい！また今度も行きたい！」と思えるような、またのびのびと楽しく過ごせるような、そんな場所にしたいと思っています。



歯科医院ならではの個性ある託児を目指し、長期的な目線でお子さまの成長や発達を見守っていきたくと思っています。何か気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。今後ともよろしくお願いたします。(保育士 中村)

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

美肌活
～潤いのカギは栄養にあり～
2024. 2. 8 Thu
10時～11時30分
東山デンタルクリニック
食育講座

最小出席人数3名
2point
(¥2,000)
※ポイント購入で
まらにお得です

お肌の状態ありませんか？
乾燥しすぎ、ニキビがなかなか治らない、
吹き出物が多い、
肌荒れがひどい、
お肌の状態、肌質改善

美肌に欠かせないあの栄養素
「お伝えします！」
実習では美容食料を使ったお料理を
行い上げていただきたいと思いますので
持ち物 エプロン

講師 南里佳
歯科衛生士
パーソナルヘルルスコンサルタント
おだけでなく全身の健康をサポートできる
歯科衛生士でありたいと思っています

自然のお手当と
甘酒グラノーラ
甘酒グラノーラのお土産付き

2024. 2. 14 (wed)
時間 10:00-11:30
料金 4500円(3ポイント)
ポイントのお支払いにお得いただけます
※お申し込みの人数に限りがあります

持ち物 お手拭きタオル、飲み物、筆記用具

【講師】中野 裕子 (14歳のゆうこ)
ナチュラル健康タレント・タレント・健康管理士・健康指導員
歯の健康から生活習慣まで、10年以上の経験を持つ中野先生が、お話しを聞いて、
実際に作ることで、健康と美容の両方を実現できる。お料理、お菓子作りが大好きな中野先生は、
お料理やお菓子作りを通して、健康と美容の両方を実現できる。お料理、お菓子作りが大好きな中野先生は、
お料理やお菓子作りを通して、健康と美容の両方を実現できる。

アロマ
ワークショップ
オーガニックハンドクリーム・ヘアオイル

2024. 2. 29 (木)
10:00～11:30
料金: 2point(¥3000)

保湿力の高いアルガンオイル、シアバター、ホホバオイルを
ベースに数種類の精油からお好みの香りでの
オリジナルのハンドクリームとヘアオイル作りをいたします。
楽しくお気に入りの香りを見つけながら心身も
リフレッシュできる様な時間を過ごして頂けたら嬉しいです

【講師紹介】 高英香
東山デンタルクリニック 歯科衛生士
アロマ・エッセンス・アロマセラピスト