

東山便り

Vol. 88

2024. 5月号



東山オリジナルの「SKIP プログラム」

小児担当の大場です。東山デンタルクリニックでは赤ちゃんからの予防歯科に力を入れています。そこで今回は東山オリジナルの**SKIP プログラム**について紹介させていただきます。

S (スペース)、自分の中のスペースを自然な流れの中で育てていく、そしてKi(キッズ)、生まれる前から 掲げたプログラムです。

🔑問題の源流に近いところからアプローチしたい🔑

こうした名前がつく前から、少しずつ検診や矯正治療の中でも自然な流れの中で育つ健康を意識していました。歯並びの鍵はすごく単純に言うと、体幹がしっかりしていて、鼻呼吸が出来るかどうか。これを矯正治療を始める年齢で改善していくのは難しく、源流に近いところからアプローチすればするほど改善がシンプルです。

これが当院で妊婦さん、赤ちゃん、教室に力を入れているゆえんでもあります。もっと平たくいうと、患者さんも私たちも他業種の先生達も、皆んなで楽しみながら健康になればいいなと思っています。

現在行っている講座

1.妊婦さん教室

今は妊活中、妊娠中の本人、ご家族を対象にした、助産師さんによる教室です。気づきをくれる素敵な先生方で、どんな質問もドントコイです。妊婦さんの歪みの調整や産後入院中に出来るママと赤ちゃんのお手当てなども是非聞いてください。

2.赤ちゃん教室、タッチケア

生後なるべく早くから参加してもらいたい、保育士・保健師さんによる赤ちゃん教室。生後1ヶ月、遅くても2ヶ月には受講をお勧めします。赤ちゃんの主張を代弁してくれるお二人の講座は、確実に子育てが楽に赤ちゃんの発達がスムーズになります。身体の発達を普段の生活の関わりから3ヶ月毎に見ていきます。



3.オープンデー

歯科医師によるオープンデーでは、遊びのスペースの中で通常の歯科検診だけでは診れない身体の発達を診ています。赤ちゃん教室の先生方との間を繋げるもう一つの健診です。こちらは月一開催しています。妊婦検診の際にお渡ししている、1歳までの本、LINEやインスタの投稿も参考にさせていただきます。

4.食育、その他

知識だけでなく、自分の時間を持つ事も自分のスペースを豊かにする事に繋がると思います。子育て中のお母さんに限らず、すべての方向けに食育、薬膳、発酵、アロマ講座を定期的で開催しています。長期休み企画の子どもの食育講座は超人気です。

これからのスキッププログラム、今後わくわくの発展をお楽しみに。(歯科医師 大場)



態癖を見直そう💪

こんにちは、歯科衛生士の森です。皆さんは、日常生活で頬杖をついたり、うつ伏せや横向きで寝たりなど習慣化している癖はありますか？日常生活の中で無意識に行う様々な習癖のことを態癖(たいへき)言い、本人が気付かないうちに習慣化されてしまうケースがほとんどです。



私は小学生低学年まで爪を噛む癖があり、前歯が一本前突してきました。矯正で歯を動かすのと同じ様に、日々継続的に歯に対して力を加えていると、歯も傾いてしまいます。

頭蓋骨は硬くて頑丈なため、力をかけても変形しにくいのですが、そこから下の顎関節から顎にかけて力がかかる事で変形しやすくなります。また横向き寝や頬杖、唇の巻き込みなど、長期的に力がかかる事で顎関節のずれや歯の傾きが起こることもあります。

その様な習癖が原因で噛み合わせが変わり歯の痛みや顎関節の不調を訴えられる方も最近多くいらっしゃるなど感じます。下記の写真は態癖が歯列に影響した一例です。



綺麗な歯列



態癖により傾いた歯列

態癖による歯列不正を防ぐために注意できる事として、

- 🦷寝る時はできるだけ仰向きで寝る
- 🦷横向きの時は頭だけあたる様にする
- 🦷頬杖や爪噛み、口唇の巻き込みなどの癖を止める



などをできるだけ心がける事で悪くなる事を防ぐ事ができます。無意識にできてしまっている態癖を意識して気をつけてみてくださいね💖 (歯科衛生士 森)

24年1月～託児ルーム変更のお知らせ



24年1月より、託児ルームの場所が変更となりました。場所はクリニックから徒歩1分の新開地ビルの1階です。より充実したスタッフと設備で、皆さまのご利用をお待ちしておりますので、詳しくはスタッフにお尋ねください。





関係なさそうで実は深い、歯と歩き方の関係

こんにちは、放射線技師の大橋です。
みなさんは自分の歩き方について考えたことはありますか？

私は以前整形外科で勤務していた際に、歩行や姿勢について学ぶ機会があったため、つい自分の歩き方や姿勢、家族と一緒に歩いた際に家族の後姿を見て、その歩き方を見てしまうことがあります。



姿勢や筋肉の動き方は歩き方に様々な影響を及ぼすと言われています。また姿勢に関しては、歯並びとも深く関係していると言われています。今日はそんな姿勢と歩き方について言及した興味深い論文をみつけたので、少しお話をしていきたいと思います。

研究の内容は、「義歯を入れるか入れないか、それによって姿勢や動作に違いが生じるのかを検討した」というものです。結論から言いますと、義歯の有無によって姿勢と動作に少なからず影響を及ぼしていた、とされています。

義歯を上下ともに装着したことによって下顎の骨が引き下がり、その動きが頭や首、肩周りの筋肉に作用し、姿勢と歩行に影響を与えたのではないかとというのが著者の考察でした。

歯と歩き方、一見すると全く違うもののように感じますが、こうやって互いに作用し影響を及ぼしあっているのだなと私自身改めて勉強になりました。とても興味深いことばかりなので、皆さんにも是非、自分自身の体の仕組みについて興味を持っていただけたらと思います。（放射線技師 大橋）



質問のボタンを回す、スタッフリレー 17

渡辺 さん から、⇒ 大坪さん へ

Q：いつ見てもお肌ツルツル✨の大坪さん。食べる事が大好きと伺っています。今まで食べた中で「これオススメだから食べてみてー」という物が有れば、ぜひ教えてください。

A：生のとうもろこしを使った「とうもろこしご飯」です。味付けは塩とお酒ですが、とうもろこしの芯も捨てずに一緒に炊くと香りと甘みが際立ちます。一膳目はシンプルにそのまま、二膳目は醤油とバターでどうぞ。何度でもお代わりしてしまうので、我が家では悪魔メシと呼んでいます！

次回は、大坪さん から、⇒ 川瀬さん への質問

「いつも院内を綺麗にお掃除して下さる川瀬さんのストレス解消法を教えてください」



2024年5月 診療カレンダー

休診日 矯正相談日

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

休診

休診

赤ちゃん講座

食育講座 オープンDay

SKiP矯正体験

妊婦さん講座

食育講座

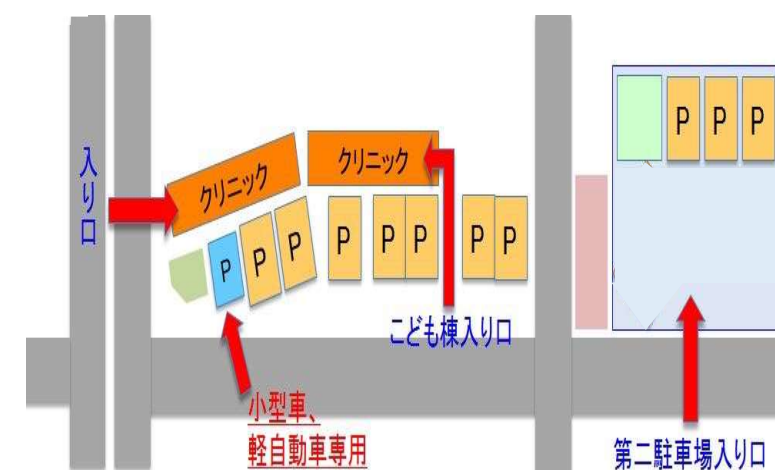
SKiP矯正体験

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。



当院アクセス、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

