

妊婦さん講座

田中先生の妊婦さん講座



赤ちゃんが元気に育つためにはママの元氣から～
 あお助産院は自宅出産をおこなっています。
 自宅で産むためには母体の健康な身体づくりがとっても大切です。
 日々の食生活や運動など日常生活に取り入れやすいお話をさせていただきます。



生まれてくる赤ちゃんを迎え入れる準備

7月7日(月)開催
 14:30~16:00

初回無料

2回目以降1500円

予約は公式LINEにて受付中
 公式LINE登録はこちらから→



東山デンタルクリニック
<https://www.higashiyama-dc.jp>

石切山先生の
 赤ちゃんこうぞ

赤ちゃんたちが何気なくやっている仕草には実はちゃんと理由があるんです。
 首が座って寝返りをして…と大まかな流れの中にも飛ばしたくない段階があります。
 最初の段階をしっかり踏んでいけばあとは勝手に赤ちゃんは育って行ってくれます
 教科書通りの月齢の動きではなく、今その子の発達段階はどこなのか
 今何が必要なのかを見ていきましょう！

対象 生後2ヶ月～2歳くらいまでの赤ちゃん

7月14日(月)

募集人数 先着4名

9:30~11:30

持ち物 汚れてもいい服 飲みもの いつも使ってるおもちゃ

講座内容

- ・時間の中で赤ちゃんたちが自由に遊んでいるのを見ながら今必経な遊びをお伝えします
- ・離乳食実食体験！ 日常に取り入れやすい重ね高しをその場で作って食べていきます
 離乳食が終わった子でも一緒に食べられるメニューになっています
- ・お悩み相談 日常生活でちょっと気になるけど…相談先がわからないお悩みも教えてください



おさんぽ保育園 園長 石切山先生

ご予約はこちらから
 東山デンタルクリニック公式LINE



東山便り

Vol. 101

2025. 6月号

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

「舌小帯」の影響、ご存じですか？

— 赤ちゃんの授乳から大人の姿勢・呼吸まで —



舌の裏側にある「舌小帯(ぜつしょうたい)」は、舌を支える小さな膜のような組織です。この部分が生まれつき短かったり硬かったりして、舌の動きが制限されている状態を「舌小帯短縮症」または「舌小帯萎縮症」と呼びます。



舌を上へあげた状態

近年、この舌小帯の制限が、口腔機能だけでなく、全身の発達や姿勢、呼吸機能にまで大きく関係していることが注目されています。

たとえば、赤ちゃんのうちから「授乳がうまくできない」「飲むのに時間がかかる」「体重の増えが悪い」「いつも口が開いている」といった症状が見られる場合、舌の動きに制限があるかもしれません。

授乳では舌の上下・前後の動きが不可欠ですが、舌小帯が制限されていると乳首を正しく咥えることが難しくなります。また、舌をうまく使えない赤ちゃんは、うつ伏せや寝返りが苦手だったり、首や背中に強い反り返りが出たりと、**身体全体の緊張に影響が及び**こともあります。

一方で、子ども時代に見逃されたまま成長すると、大人になってから「肩こりが慢性化している」「呼吸が浅い」「口が開きやすい」「いびきをかく」「姿勢が悪い」など、舌小帯の影響が全身に及んでいるケースも少なくありません。舌が下がり、気道が狭くなることで、知らず知らずのうちに呼吸や筋肉の使い方に影響しているのです。

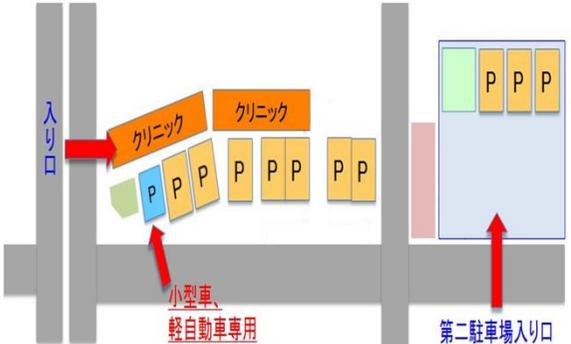


舌小帯の可動域を広げる手術(舌小帯形成術)を受けた大人の多くは、「舌が上あごに自然と収まるようになった」「呼吸がしやすくなった」「首や肩の緊張が取れた」「姿勢が良くなった」といった変化を感じています。これは舌の位置が整うことで、重力や筋肉のバランス、呼吸のリズムまでが自然に調整されていくためと考えられています。

舌小帯の問題は見逃されやすく、外見だけでは判断が難しいこともあります。特に赤ちゃんの「育てにくさ

や、原因のわからない不調が続く大人にとっては、身体の深い部分にある舌の動きがヒントになることがあります。気になる症状やご相談がありましたら、お気軽にスタッフまでお声かけください。(歯科医師 大場)

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



夜に食べると良い食べ物



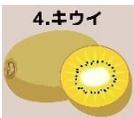
《1. 納豆》朝に食べるイメージが強いですが、納豆に含まれるナットウキナーゼの血液サラサラ効果は食後4～8時間と言われています。血液は夜中に固まりやすくなるため夕食に食べれば効果的のようです^_^



《2. ヨーグルト》夕食の時間帯はカルシウムの吸収率が高くなります。また体内で骨を強くするためにはカルシウムとタンパク質が必要ですが、ヨーグルトはこの2つどちらも含まれるそうです。



《3. キムチ》夜は腸の動きが昼よりも鈍くなるので乳酸菌の滞在時間が長くなって善玉菌が増えやすくなるそうです。



《4. キウイ》眠る1時間前にキウイを食べることで寝つきが良くなり睡眠の質も高くなります。



《5. ご飯》夕食に食べることで睡眠の質もUPします。とある調査ではパンとパスタを食べた人は睡眠の質がdownしたそうです。ただし、ご飯も食べ過ぎれば消化器官に負担がかかって眠りの質が落ちるので茶碗一杯までにすると良いそうです。

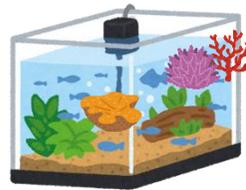
疲れやすかったり寝苦しい季節がやってきます。皆様もお気に入りの安眠グッズとリフレッシュをしながら、梅雨時期を乗り越えて健康に過ごしていけますように☆彡 (歯科助手 中村)

質問のボタンを回す、スタッフリレー 29

近藤先生 から、⇒ 大橋さん へ

Q：いつもテキパキとレントゲン撮影を行って頂いて大変助かっております！😊
そんなさとさんに質問ですが、最近ハマってるストレス解消法があれば是非おしえて下さいー！🙏

A：海水水槽を眺めること🐟
3年前に海水水槽を立ち上げて以来、海水魚や珊瑚を飼育しているのですが、水流で揺らめく珊瑚や魚達が餌を食べる姿は時間を忘れて見続けてしまいます。水槽の近くで寝ていると、水が落ちて流れる音に癒されます😊



次回は、大橋さん から、⇒ 水野さん への質問

いつも笑顔が素敵で頼り甲斐のある水野さん😊
最近おうち時間を過ごす事が多いのですが、おすすめのおうち時間の過ごし方などあれば教えて頂きたいです！🙏



「訪問診療」での思い出の患者様

歯科衛生士の渡邊です。東山デンタルクリニックでは「訪問歯科診療」を行っています。私も施設やご自宅に伺い口腔内のケアを担当しています。以下は施設でお会いした、私が初めてケアを担当したAさんとの話です。

私：「お口の中のお手入れをさせて下さい」

Aさん：「そんなのやってもらわなくてもええわあ」

と軽く拒否されましたが、震える手で何とか初めてのケアを終了すると

Aさん：「気持ちいいねー、ありがとう」

とても喜んで下さり私は凄く嬉しくなりました。

また、別の施設でお会いしたBさん。Bさんはいつもベッドで寝ています。

「お口を開けて下さい」とお願いすると、何とBさんの舌は上顎に吸いついたままでした。体力も筋力も落ちているBさんはケアをしている間ずっと舌の位置は変わりませんでした。

矯正治療でアクティビティを担当している私はBさんに負けていられないと思い、今まで以上に意識して舌を上顎に付ける様にしています。

ちなみにBさんの歯並びはとってもキレイです🌟

人生の大先輩からいろいろな事を教えてもらいながら、日々チームで訪問診療に伺っています。ご家族でクリニックに行くのが困難な方がおられましたらご相談下さい。(歯科衛生士 渡邊)



iPhoneの場合

デジタル診察券にご登録ください

- ① 『Dental E』で検索→アプリをダウンロード
- ② 新しくアカウントを作る
- ③ メールで届いたパスワードを入力→OK
- ④ IDとパスワードを入力してログイン
- ⑤ 個人情報に関する同意書に同意する
- ⑥ 表示されたQRコードを受付スタッフにお見せ下さい

Dental E



iPhone



Android