

保険診療での口腔発達ケアをスタートします

これまで自費3000円にて行っていた0～1歳のお子様向けの「お口や身体の発達チェック」を、試験的に保険診療で実施いたします。

- 【対象】 0～2歳までのお子さま
【費用】 実費での負担金はございません。

- ・保険診療として行うため簡単な問診票のご記入をお願いしております。
- ・お子様の発達段階をチェックするために記録として写真を撮らせて頂くことがございます。
※撮影した写真はカルテ上での経過観察、記録のためのものであり、院外に公開・使用するものではありませんのでご安心ください。
- ・診察や健診時にスタッフよりお声がけいたします。

ご希望の方はスタッフにお声がけください。



11月 講座のご案内

詳しくはスタッフまでお問い合わせください

SKIP赤ちゃん講座

11月10日(月)

助産師さん講座

これから妊娠出産をお考えの方から産後の方まで、現代の食事や運動で不足しやすい栄養や筋肉のお話をさせていただきます。出産を考えていない方でも冷え性や食生活にお困りの方はぜひご参加ください。

定員4名 毎月月曜開催

偶数月 松川先生 松川クリニックの助産師さん 10:00～11:30開催
奇数月 田中先生 あお産院の助産師さん 14:30～16:00開催

11月10日(月)

石切山先生の赤ちゃん講座

赤ちゃんの発達に合わせて今必要な遊びをお伝えします。
離乳食実食体験！ 日食に取り入れやすく、アレンジも簡単な離乳食をその場で作って食べていきます。
お悩み相談 赤ちゃんの気になること何でもご相談ください！

定員4名 毎月月曜開催 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

11月26日(水)

小関先生のタッチケア

赤ちゃんの発達に合わせて赤ちゃんが心地よいと感じられるタッチをお伝えします。
100%植物オイルを使って全身マッサージ。
〇ヶ月の時期に大切にしたい動きなど保健師ならではの目線でお伝えします。

定員3名 毎月水曜開催 10:00～11:30

持ち物 飲み物 タオル

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

東山便り

Vol. 105

2025. 10月号

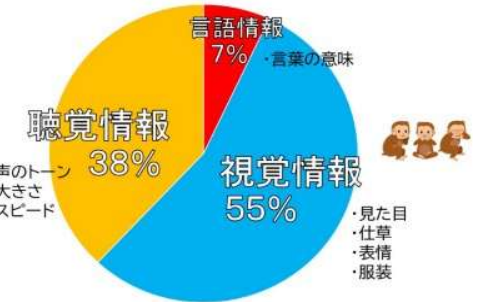
東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

メラビアンの法則から学ぶ伝え方と活用方法



こんにちは！一般歯科担当の永津です。
人と人との会話では、実は「言葉そのもの」よりも「声の調子」や「表情・しぐさ」の方が強く相手に伝わるという心理学の考え方があります。
これを **メラビアンの法則** といいます。

- ・言語情報(言葉の内容など): 7%
- ・聴覚情報(声のトーンや話し方): 38%
- ・視覚情報(見た目や表情・しぐさ): 55%



つまり、同じ言葉を使っても、「にこやかに落ち着いた声」で伝えるのと「不機嫌そうに早口」で伝えるのでは、受け取られ方が全く違うのです。

私はこの考え方を大学の講義で学び、その際に勉強でも活用できると聞き意識していました。それまでは教科書をただ読んだり授業の重要な内容を覚えていましたが、テストなどが終わるとすぐ忘れてしまったり、人に説明できなかったりすることがありました。

メラビアンの法則は人とのコミュニケーションに関わる考え方ですが、自分が何か情報を受け取るときに影響を受ける割合を理解・意識することで講義の受け方や人へ説明するときの気をつけることを学ぶことができました。
意識したことは、本を読むだけより、声に出して読む(聴覚情報)、図やイラストで整理する(視覚情報)などいろいろな感覚を使うと理解が深まり、記憶にも残りやすくなります。

自分の勉強の仕方などの他にも、お子さんの勉強をサポートするときにも、「笑顔で一緒に声を出して読む」だけで楽しく学べる工夫になります。同じように仕上げ磨きでもお子さんに手鏡を持ってもらい歯磨きで気をつけたいことを声を掛けながら一緒に歯磨きを行うと効果的です。是非親子で楽しく歯磨きをしてみてください！



私は学生時代、弓道部に所属しており後輩へのアドバイスをする時も言葉や理屈をいっぱい並べても相手が理解や受け取るのは難しく感じていました。要点を分けて相手の聞き取れるペースを意識して(聴覚情報)やって見せたり動画を見せたり(視覚情報)して説明することで以前よりも伝えられることができたと思います。

今は歯科医師として患者さんやクリニックのみなさんにも伝える難しさを痛感しつつ、学生時代の経験をもとに、より良い説明や治療をご提供できるよう一生懸命頑張ります。(歯科医師 永津)



お口のチカラ、落ちていませんか？

こんにちは、歯科衛生士の水野です。夏の暑さもやわらぎ、食欲の秋がやってきますね～皆様、どうお過ごしでしょうか？沢山食べてますか？😊



美味しく食べられることは健康の基本ですが、年齢とともに「かむ」「飲み込む」「話す」といった、お口の機能が少しずつ低下してしまうことがあります。これを「**口腔機能低下症**」といいます。

さらにその前段階として「**オーラルフレイル**」という状態があり、噛みにくい・飲み込みにくい・むせやすいといった小さな衰えから全身の虚弱（フレイル）につながる事が分かっています。

虫歯や歯周病の様に、早めに気づいて予防することです。

そこで、毎日の習慣としておすすめなのがお口の体操。舌で歯ぐきの外側をぐるっと回す「**舌回し運動**」や、左右のほっぺを交互にぶーっとふくらませる「**ほっぺふくらまし運動**」は、口周りの筋力を鍛え、飲み込みや発音の維持に役立ちます。

当院では、50歳以上の患者様を対象に、口腔機能低下症の検査を行っております。

スタッフ全員が実際に受けてみましたが「自分は大丈夫」と思っていた、案外舌の筋力低下や、噛む力が平均よりも弱かったスタッフも居ました。

口腔機能低下症は、自覚症状がないままじわじわ進行して行くことがあります。予防のためには、**まず自分のお口の筋力や噛む力などの状態を知る事が大切**だと実感しました。

お口の機能を守ることは、美味しい食事や会話を楽しむことにもつながります。今年も美味しいものを沢山食べ、元気に健康な秋を迎えましょう🍁🍷（歯科衛生士 水野）



質問のボタンを回す、スタッフリレー 33

佐藤さん



から、⇒ 中西さん



へ

Q：ハマっている事がありますか？

A：私は今ちいかわにハマっています。大学生のころからハマっていて、8月末にはちいかわパークに行ってきました！

次回は、中西さん から、⇒ 木村さん への質問
最近Spotifyの有料プランに加入したのでいろいろな音楽を聴きたいなと思ってます！木村さんのおすすめのアーティストはいますか？



入れ歯の歯磨き、どんなケアされていますか？

当院にお越しになっている皆さまは既に「歯磨き」についてはご存知でしょうが、「義歯（入れ歯）」はどうでしょう？

ズバリ！義歯も毎日、毎食後、ケアが必要です

義歯にも、食物残渣、着色に加えデンチャープラークが付着するからです。デンチャープラークは口内炎、口腔内カンジタ症、虫歯・歯周炎、誤嚥性肺炎の原因となる細菌たちの塊です。この曲者を撃退するため**毎日の「ブラシ+義歯洗浄剤を使った合わせ技」**がおすすめです。



- ①毎食後：（義歯用）ブラシを使って水洗い
- ②1日1回（就寝前等）：錠剤タイプの義歯洗浄剤溶液へつけ置き（溶液から取り出した後は流水下でブラシを用いて濯ぐ）

硬いブラシでゴシゴシ擦る、歯磨き用の歯磨剤は義歯を傷つけ汚れが付きやすくなるためNGです。錠剤タイプの洗浄剤は種類もあり迷われるかもしれませんが、義歯に金属の部分があれば「部分入れ歯用」と書かれてあるもののがおすすめです。ノンクラスプデンチャー、軟性材料で裏打ちされた義歯は義歯の変色や劣化の点から「中性」の洗浄剤の使用が推奨されています。

ご自身の義歯でわからないことがあればスタッフにお気軽にお声掛けください。
食欲の秋、義歯のケアでより美味しいライフを楽しみましょう♪（歯科技工士 谷田）

口腔ケアに関するご案内

日頃より当院の口腔メンテナンスをご利用いただき、誠にありがとうございます。

このたび、材料費の高騰に伴い、これまで無料でご提供しておりましたエアフロー（歯面清掃用パウダー機器）について、誠に心苦しいのですが、**11月より6000円（税込）のご負担をお願いすることとなりました。**

エアフローは、着色汚れやバイオフィルムの除去に高い効果があり、多くの患者様にご満足いただいているメニューです。今後も変わらぬ品質でご提供するための判断となりますこと、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

これからも、皆さまの健やかなお口の健康をサポートできるよう努めてまいりますので、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。（院長 長縄敬弘）



オーラルフレイルってなに？

他の記事にもありましたが、オーラルフレイルとは“**口の機能が少しずつ衰えていく状態**”を指す言葉です。主な特徴として・食べこぼしが増える・むせやすくなる（飲み込みにくい）・硬いものが噛みにくい・口の渇き・発音が不明瞭になる・食欲低下、やせ、体重減少などがあげられます。

放っておくと、栄養状態の悪化→筋力低下→転倒・要介護リスクの増加につながると考えられています。**つまり口の衰えは全身の健康に直結するサインなんです！**次回は予防・改善ポイントやオーラルフレイルのセルフチェックなどを掲載します(^^)（歯科衛生士 武田）

