



皆さん、お気づきですか？

小児棟が10/6からリニューアルいたしました!!それに伴い、待合室の物販コーナーも今までの展示を一掃しリニューアルいたしました!!

手に取って見て貰えるように、歯ブラシなどはディスプレイしております。ポップで説明なども付けてあり、待ち時間などにお買物を楽しむように商品をご覧になってみて下さいね♪



メンテナンス時には、患者様それぞれの口腔内を把握している担当の衛生士に、使い方など疑問があれば色々と相談してみてください。一人一人に合わせたホームケア用品を、処方するようにお選びいただけます!! 新商品の導入も検討しております! 乞うご期待ですよー♪ (受付 西山)

11・12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

小児科 米粉・卵・乳製品ナシ
国産素材と天然調味料使用

美味しい!楽しい!食育教室

米粉の肉まん作り

詳細
・日時: 11月10日(水曜日) 10時~12時
・料金: 5,500円(当日現金払い)
・定員: 限定4組(少人数制)
・※クリニックの敷地内の方のみ参加できます
・場所: 東山デンタルクリニック
※車の場合は近くのコインパーキングをご利用ください

内容
・中巻まんの生地作り、包むの1人4つつ
・米粉の選び方、特別な材料の説明
【持ち物】はかり、エプロン、手拭きタオル、飲み物、筆記用具、持ち帰り用のタッパー、紙皿など
※ほかの必要な方は持ち込みをお願いいたします

申込み方法
右のQRコードより「タネトネキッチン」公式LINEに登録。
①講座名②希望日③希望のアレルギー食品の有無④年代を記入しメッセージを送ってください。
定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

講師紹介 食育栄養士 いまのゆうこ
食育栄養士として活動中。食育講座やアレルギー講座、料理教室など様々なイベントで活動中。食育に関する書籍や雑誌にも掲載されている。アレルギー対応の食育講座を開催中。アレルギー対応の食育講座を開催中。アレルギー対応の食育講座を開催中。

東山デンタルクリニック

SKIP赤ちゃん講座

松川先生 12月1日(月)

助産師さん講座
これからの産後ケアをお考えの方や産後のケアで悩んでいる方、現代の食生活や運動で不足しやすい栄養や産後のケアをさせていただきます。出席を希望しない方でも消滅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 毎月水曜開催
後援者 松川先生 松川クリニックの助産師さん 10:00~11:30開催
後援者 田中先生 おお助産院の助産師さん 14:30~16:00開催

赤ちゃん講座 12月8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必要な遊びをお伝えします。離乳食実食体験! 自然に取り入れやすく、アレンジが簡単な離乳食の作り方を教えます。赤ちゃんの成長に合わせて食べていきます。赤ちゃんの成長に合わせて食べていきます。赤ちゃんの成長に合わせて食べていきます。

定員4名 毎月水曜開催 9:30~11:30
持ち物 汚れてもいい服 飲みもの いつも使っているおもちゃ

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るようなタッチをお伝えします。100%触れ合いの時間を使って全身マッサージ。1ヶ月の間に大切にしたい動きや感覚を身につけていきます。

定員3名 毎月水曜開催 10:00~11:30
持ち物 飲み物 タオル

タッチケア 12月17日(水)

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



東山便り

Vol. 106

2025. 11月号



東山デンタルクリニック
HOSHIKAWA DENTAL CLINIC



ママの歯を磨いて! ~イヤイヤ期の歯みがき対策~

こんにちは、歯科医師の堀江です。秋が深まり、外で過ごすのが心地よい季節になりましたね。私ごとですが、4月に育休から復帰し、育児と仕事の両立に日々頑張っています。というのも、次女が1歳6か月になり、ついに「イヤイヤ期」に突入したのです。

「くつ、履きたくない!」「ご飯、これじゃない!」「歯みがき、やめてー!」

…と全力で拒否!

長女のときも経験しましたが、仕上げ磨きには毎回ひと苦労。そこで思い出したのが、長女の時に試して効果があった方法「**じゅんばんこ歯みがき**」です。



そもそもなぜイヤイヤ期の子どもは歯みがきを嫌がるのでしょうか?イヤイヤ期の子どもは「自分でやりたい」気持ちがとても強いもの。だから「親に磨かれる=嫌なこと」と感じてしまいやすいのです。そこでおすすめなのが、先に子どもにママやパパの歯を磨いてもらう方法です。

子どもは大人のまねっこだ大好きです。遊び感覚でママの歯を磨くと、「**歯みがき=楽しいこと**」と感じられます。しかも自分が磨いてあげたことで「ありがとう♡」と感謝されると嬉しくてたまりません。



そこで「**次は〇〇ちゃんの番ね**」と声をかければ、自然と口を開けてくれるようになります。これを私は「**じゅんばんこ歯みがき**」と呼んでいます。

実際に、私が大人用の歯ブラシを次女に渡し、口を開けると、楽しそうに磨いてくれます。「ありがとう」と伝えてから次女の歯みがきを始めると、あら不思議!自然と「あーん」と口を開けてくれるのです。

さらに「**歯みがき上手かな♪**」の歌を歌いながら磨くと、より長い時間協力してくれますよ。

イヤイヤ期の仕上げ磨きは、親にとって毎日の大きな負担になります。でもちょっとした工夫で、笑顔の時間に変えることができます。「じゅんばんこ歯みがき」、ぜひご家庭で試してみてくださいね! (歯科医師 堀江)



我が家の実践風景

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600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）



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。



質問のバトンを回す、スタッフリレー 34

中西さん



から、⇒ 伊藤（木村）さん



へ

Q：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？

A：私私が10代の時に流行った、RIP SLYMEがおすすめです。特にOneという曲がすきです。最近また再結成したので嬉しいです♪

次回は、伊藤（木村）さん から、⇒ 中村さん への質問

『自分を動物に例えるなら何だと思いますか？また、どうしてそう思いますか？』



歯が生える前から、ぜひご来院ください！



こんにちは！歯科衛生士、福田です🦷

皆さん、そもそも歯医者って何歳から通うものだと思いますか？？😅

大体の方は「歯医者なんて歯が生えてから行くものでしょ」と考えておられるかもしれませんが、当院ではお子さんの保険証が出来上がったら一度ご来院いただくようお願いしております🙏

「歯が生えてないのになにするの？」とよく聞かれますが、舌小帯や上唇小帯など異常が無いか口腔内をチェックして全身の身体の発達も診ていきます。

舌小帯の筋が短かったり癒着があると舌がうまく上がらず授乳がうまくいかなかったり呼吸がしずらくうつ伏せでしか寝しか眠れない、育てにくい等の様々な症状が出てきます。

更にそのまま放置してしまうと、将来的に発音の不明瞭、舌の動きが悪く食事に時間がかかる、歯並びが悪くなる等の様々な症状をひき起こしてしまいます。

これらは早期に発見して処置していくことがとても大切になりますので、是非一度お早めにご来院ください。当院では妊婦さん講座や赤ちゃん講座、タッチケア講座などをそれぞれプロの講師を招いて行っておりますのでそちらも是非ご参加くださいね😊（歯科衛生士 福田）



オーラルフレイル セルフチェック項目

前回に引き続きオーラルフレイルについてセルフチェック項目表を載せますので、良かったら皆さんやってみてください^_^

1. 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
2. お茶や汁物でむせることがある
3. 口の渇きが気になる
4. 半年前に比べて外出が減った
5. 人と比べて歩く速度が遅い
6. 体重が2～3kg以上減った（半年以内）
7. 物をよく噛まずに飲み込むことがある
8. 言葉がはっきりしにくい/声小さくなった
9. 食事の量が減った/食欲がない



* 判定の目安 *

- ・1～2項目該当 → オーラルフレイルの可能性あり。注意して生活改善を。
- ・3項目以上該当 → 進行リスクが高め。医師や医療機関での相談が望ましい。

日常でも気づきやすいように作られているので、家族と一緒にチェックしてみるのもおすすめです🌟（歯科衛生士 武田）