

伊藤（木村）さん から、⇒ 中村さん へ

Q：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？  
A：自分を動物に例えるなら、モグラだと思ってます。シャイで何かに潜って隠れたくなるからです。友人からはクールにみえるけど、仲良くなると人懐っこいところがペンギンみたいと言われます！！気になったので動物占いしてみても、落ち着いて動くタイプではあるけど、1人より仲間と協力するのが好きな性格が群れで動くと似ているとの事でした。

次回は、中村さん から、⇒ 武田さん への質問  
『最近ワンプレートのお皿とかを新調したいと思っていて、まみちゃんはどんなデザインの食器をお家ですべて使ってますか？？食器のデザインとか統一してますか？？』

12月、1月 講座のご案内

冬休み子ども食育教室【小学3年生～中学3年生限定】

### クリスマスクッキー教室

米粉のお菓子教室  
アイシングが楽しい  
型抜きクッキーと  
小麦粉・乳製品不使用

詳細

- 日時：12月24日（水）10時～12時
- 料金：1,500円（当日現金払い）
- 定員：限定10組（小学3年～中学3年）

申込方法

右のQRコードより「タネネキッチン」公式LINEに登録。  
①講座名②参加日③名前④アレルギー食品の有無⑤年齢を記入しメッセージを送ってください。  
定員に達し次第、締め切りさせていただきます。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください

東山デンタルクリニック

### SKIP赤ちゃん講座

田中先生 1月19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産後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

松川先生 松川クリニックの助産師さん 10:00～11:30開催  
田中先生 東山デンタルクリニックの助産師さん 14:30～16:00開催

#### 赤ちゃん講座 1月19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！ 日常に取り入れやすく、アレンジが簡単な離乳食をその場で食べていただきます。  
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 飲み物 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られるふれあいをお伝えします。  
100%植物オイルを使って全身マッサージ。  
お月々の時期に大切にしたい働きなど保健師ならではの目線をお伝えします。

定員3名 毎月水曜開催 10:00～11:30

持ち物 飲み物 タオル

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

東山デンタルクリニックの  
インスタが新しくなりました  
是非ご登録ください  
できるだけ毎日更新予定です  
応援よろしくお願いします

# 東山便り Vol. 107

2025. 12月号

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

夜のお口は砂漠状態!? 就寝前ケアの重要性

こんにちは(^) 歯科医師の小泉です。

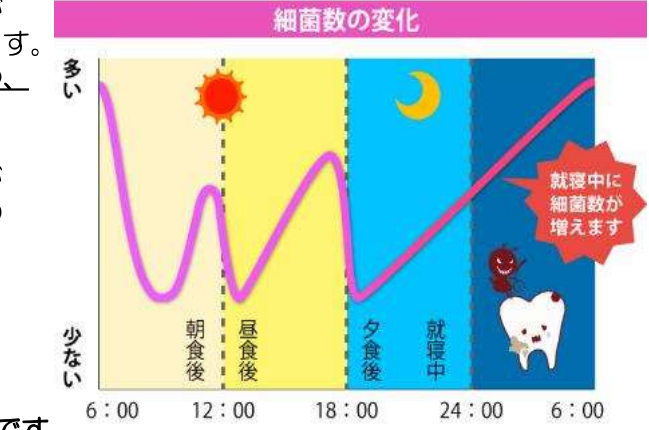
★ 夜、皆さまが眠っている間に、お口の中がどうなっているのかご存知ですか？  
寝ている間は、唾液がほとんど分泌されず口腔内は乾燥しています。

すると口腔内に潜んでいる細菌が繁殖を始め、一気に増えていきます。食後の磨き残しによる食物残渣や、プラークが細菌の餌となります。

唾液は食物残渣を洗い流し細菌が作り出す酸を中和して、口腔内の粘膜を守る役割があります。

睡眠中は身体の活動が低下するため唾液の分泌が大きく減少します。

★ 寝る前の歯磨きはとても重要です。  
1日の終わりの就寝前に、歯磨き＋デンタルフロス＋舌ブラシを使用して時間をかけて口腔ケアを行うことで就寝中の細菌増殖を抑えることが可能です。そして翌朝の不快感を軽減できます。睡眠中のお口の環境を整えることは健康な歯だけでなく、全身の健康を守ることに繋がります。



小さなお子様が食事中に寝てしまった場合、歯磨きシートを使って口腔内や舌を一掃拭うことも、とても効果的です。（歯磨きが苦手なお子様はこの歯磨きシートを利用することで口の中を触られることに慣れる練習にもなります）

これは病床の方にも有効です。就寝してから起床するまでにグラフの上昇を緩やかにすることが大切です。（歯科医師 小泉）





## 知って安心！日常の被ばくと歯科レントゲン

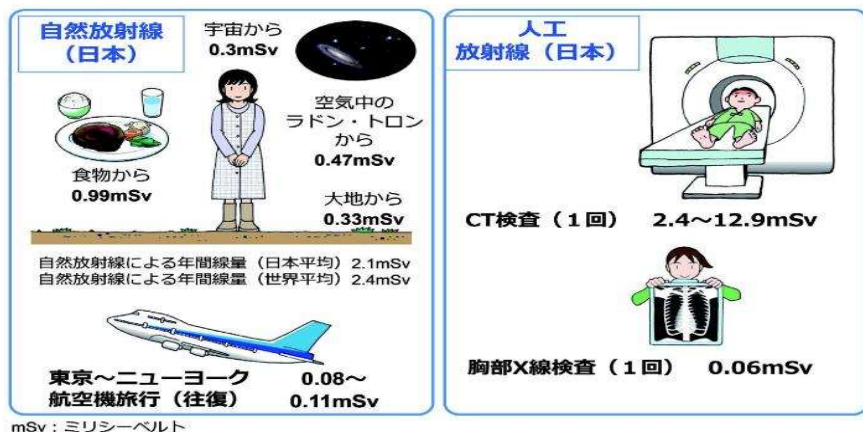
こんにちは！放射線技師の中西です。  
みなさんは放射線での被ばく量について知っていますか？

実は日常生活を普通に送っているだけでも自然界からの放射線によって被ばくしているんです😊その量は年間約2.4mSv（Sv:シーベルトという被ばく量の単位）にと言われています。宇宙や空気中、食べ物や大地から放射線が発生しています。

例えば、東京からニューヨークまで飛行機に乗ったとすると、往復で約0.1mSv被ばくがあります。この量は、当院でも撮影するデンタル（部分撮影の細かい写真）10枚分、パノラマ（全体撮影の大きな写真）2～4枚分になります。



歯科レントゲンの被ばく量は自然放射線や飛行機での移動と比較してもごく微量であり、健康被害が発生すると考えられている基準値を大幅に下回っているので安心してくださいね！



また、当院では、レントゲンを撮る際には放射線を遮る鉛入りの防護エプロンを必ず着用していただくので、身体への影響を最小限に抑えています。レントゲンでの被ばくが心配な方は気軽にご相談ください！^\_^（放射線技師 中西）



## はじめまして！

10月上旬に入社しました歯科衛生士の満留（みつどめ）です。  
三重県、東京都を経て地元である宮崎県で歯科衛生士の資格を取得し仕事をしていたのですが、心機一転で今年の2月より愛知県に引っ越してきました！！

少しずつ愛知県での生活にも慣れてきましたが、まだまだ土地勘もなく車も持っていない為遠出や色々な所には行けていませんが、趣味である御朱印巡りや推し活をきっかけにこれから沢山出掛けたいと思っています。

東山デンタルクリニックでは訪問診療と受付をメインでお仕事させて頂いています！先生方やスタッフの皆さん温かく楽しく働いています。物販も勉強中なのでお気軽にお声掛け頂ければと思います😊👩‍⚕️！よろしくお願いします♪（歯科衛生士 満留）

## 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。



## 🦷 ホワイトニング薬剤が新しくなりました！ 🦷

前回にこれまで当院では「ポリリン酸ホワイトニング」を使用していましたが、より効果的で低刺激な【**ティオンオフィスホワイトニング**】に変わりました🌟

ティオンは日本の歯科メーカーGCが開発した最新の薬剤で、**低刺激でありながら高いホワイトニング効果を発揮**します。光触媒の力で反応を高め、短時間で施術が完了。さらに日本人の歯質に配慮して設計されているため、しみにくく安心です。ただし、妊娠中・授乳中の方、無カタルーゼ症や光線過敏症の方などは施術できません。

また、ホワイトニングの効果は永久ではなく、生活習慣などによって少しずつ後戻りすることもあります。



料金は1回22,000円（税込）12月までお得な3回コース60,000円（税込）を実施中。初めてのの方は3回コースがおすすめです！自然な白さとツヤのある笑顔を、ぜひこの機会に体験してください🌿（歯科衛生士 木下）