

3・4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

スプーン1杯の甘酒で風邪知らず！
手作りあま酒教室
3/18(水)10:00-11:30

飲みやすく、料理にも使いやすい手作り甘酒の教室です。毎日飲むことで美肌効果や免疫力の向上が期待できます。甘酒を使ったスイーツやドリンクのお茶会付きです。

内容 炊飯器、ヨーグルトメーカーでできる甘酒の作り方
美味しい飲み方・甘酒スイーツの試飲会

料金 2,500円

定員 6名【患者様以外の方もご参加いただけます】

持ち物 飲み物、筆記用具

会場 東山デンタルクリニック（愛知県千種区東山）
お車でお越しの方は、お近くのコインパーキングをご利用ください。

応募方法 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講座日にち③名前④年齢を記入して送信してください。定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

講師 食育栄養士 いまのゆうこ

ご都合が悪くキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。前日、当日は50%のキャンセル料を頂戴いたします。

東山デンタルクリニック
SKIP赤ちゃん講座

松川先生 4月6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 毎月曜日開催

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 あお助産院の助産師さん 14:30~16:00開催

赤ちゃん講座お休み

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
離乳食実体験！ 日常に取り入れやすく、アレンジも簡単な重宝レシピ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 毎月曜日開催 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

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方をお伝えします
100%植物油オイルを使って全身マッサージ
○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 毎月水曜日開催 10:00~11:30
持ち物 飲み物 タオル

タッチケア 4月22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. 111
2026. 3月号
東山デンタルクリニック
HOSHINYAMA DENTAL CLINIC

歯をきれいにしただけで、インフルエンザが10分の1に？

この冬も、インフルエンザや風邪が流行しています。特にご高齢の方や幼児のいらっしゃるご家庭では、「できるだけ感染させたくない」「重症化しないか心配」と感じておられる方も多いのではないのでしょうか。

感染予防というと、手洗い・うがい・マスクがまず思い浮かびます。しかし、実は歯科の分野では以前から、「**お口の中の状態が、感染症のかかりやすさに深く関係している**」ことが分かってきています。

お口の中には、数百種類以上の細菌が存在しています。歯みがきが不十分で歯垢（プラーク）がたまったり、歯肉炎や歯周病が進んだりすると、これらの細菌が増え、炎症を起こします。この状態になると、細菌が出す酵素の影響で、インフルエンザウイルスなどが喉の粘膜から体内に入り込みやすくなることが報告されています。

実際に、日本で行われた老人施設での研究では、歯科医師や歯科衛生士による専門的な口腔ケアを定期的に受けたグループと、日常的な介助のみの口腔ケアを受けていたグループを比較しました。その結果、**約6か月後のインフルエンザ発症率が、専門的な口腔ケアを受けたグループでは約10分の1にまで減少したと報告されています。**これは特別な治療をしたわけではありません。

- 歯垢や歯石をしっかりと除去する
- お口の中の細菌数を減らす
- 炎症を起こしている歯ぐきを整える

こうした「**当たり前だけれど、自己流では難しいケア**」を積み重ねた結果です。また、別の小学生を対象とした研究でも、歯ブラシ台を設置し、近隣歯科医の協力のもと、歯磨きチェックを徹底した小学校と、従来通りの小学校でインフルエンザによる学級閉鎖の割合を比較したところ、口腔ケアを徹底した小学校で学級閉鎖の率が激減したそうです。

この時期、空気は乾燥したり締め切った部屋で過ごす時間が増えます。だからこそ、「**ウイルスが体内に入り込みにくい環境**」を整えてあげることが大切です。その鍵となるのが、お口の清掃なのです。

歯科医院での定期的なクリーニングは、虫歯や歯周病を防ぐためだけのものではありません。**ご本人の健康を守り、ご家族の安心につながる“感染予防の一環”**でもあります。「最近、風邪をひきやすくなった」「インフルエンザが心配」そんな時こそ、ぜひ一度、お口の状態にも目を向けてみてください。（院長 長縄敬弘）



チョコレートフレーバー、限定入荷しています

こんにちは！受付の竹岡です。
先日、**期間限定商品のMI Paste(エムアイペースト)**のチョコレートフレーバーを入荷いたしました

MI Pasteは、歯に必要なミネラル成分を補給し、歯の表面を整えることで、むし歯になりにくい環境づくりをサポートしてくれます。歯みがきの後に使うことで毎日のセルフケアをやさしく支えてくれる商品です。



ミント味が苦手、ケア用品を嫌がってしまうお子さまにも、チョコレートフレーバーは使いやすいと好評です！

期間限定での入荷となりますので気になる方はぜひこの機会にお試しください😊
(受付 竹岡)

お知らせ

ボトックス注射

今だけの特別価格
年に一度のゆるめるチャンス

3.5%オフで体験できるのは今だけ
年末年始に“食いしばりリセット”を

優しく休ませませんか？
頑張りすぎている咬筋

リピーター様もみんなお得！冬の特別キャンペーン価格！

術前 術後3ヶ月

歯ぎしり・食いしばり・顎関節症・TCHによる肩こり頭痛などの緩和

上記症状の緩和を目的とした歯科ボトックスは医療費控除の対象です

052-781-5520
ご予約は最寄りスタッフか、お電話にて

東山デンタルクリニック

当院の患者様限定
通常 ¥29,700
¥19,500



入社のご挨拶

初めまして！新しく入社しました歯科衛生士の安藤です！皆さんが健康で楽しく日々を過ごせるように一緒に頑張りたいです😊
よろしくお祈りします😊



退職のご挨拶

私事ではございますがこのたび約10年間勤務した当院を退職することになりました。

予防歯科の歯科衛生士という仕事が大好きで、患者さんと過ごす時間はいつも楽しく、沢山の学びと温かさを頂きました。皆さまのおかげで成長できた10年間でした。本当にありがとうございました。

これからも皆様のお口の健康と幸せを心より願っています。
(歯科衛生士 伊藤 (木村))



入れ歯にあった洗浄剤でお手入れを！

入れ歯は毎日お口の中で使う大切なものです。食事のあとには食べかすや細菌が付きやすく、見た目がきれいでも目に見えない汚れが残っていることがあります。



歯ブラシだけでは細かい部分まで十分に汚れを落とすことが難しく、

二オイや口臭、歯ぐきの炎症の原因になることもあります。入れ歯洗浄剤には、酸性や中性などの種類があり、汚れの性質や入れ歯の材質によって向き・不向きがあります。

例えば、**歯石や着色汚れには酸性の洗浄剤**が向いている場合があります。一方で、**金属が使われている入れ歯には使用できない洗浄剤もあるため**、注意が必要です。入れ歯に合わない洗浄剤を使用すると、変色や傷みの原因になることもあります。



使用法は、就寝前に入れ歯を外し、ぬるま湯を入れた容器に洗浄剤と一緒に浸けておくだけです。翌朝は流水でよくすすいでから装着しましょう。

熱湯の使用や歯みがき粉で強くこすることは、入れ歯を傷める原因になるため避けてください。

洗浄剤の選び方や使い方が分からない場合は、担当の歯科衛生士や歯科医師までお気軽にご相談ください。(歯科衛生士 佐藤)

質問のボタンを回す、スタッフリレー 37

武田さん



から、⇒ まみ先生



へ

Q：いつも笑顔が素敵なまみ先生、疲れをリフレッシュする際、何かされていますか？😊

A：旅行やドライブでリフレッシュしています😊
非日常な自然を感じられる場所が好きです！
最近では新潟赤倉の壮大な雪景色を楽しんできました❄️



次回は、まみ先生 から、⇒ 佐野さん への質問

『佐野さんはいつも健康や食事に気をつけてますが、お薦めの調味料はありますか??』