

## 【お知らせ】施設基準の認可と窓口負担について

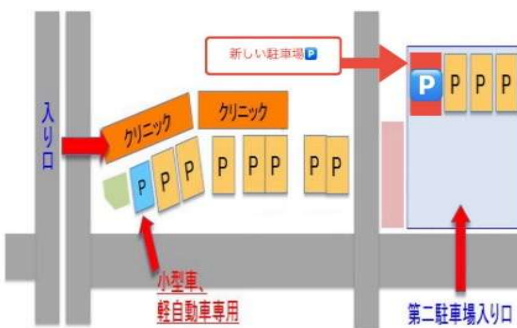
当院はこのたび口腔管理体制強化加算の施設基準について、厚生労働省より認可を受けました。本施設基準は全国でも約25%の歯科医院のみが認可されている、非常に厳格な基準です。

当院では本基準を満たすことで予防歯科に重点を置き、口腔機能の管理体制を整えております。これにより患者様の口腔内の病変に対する重症化予防に努めてまいります。

なお、2026年度の保険制度改定により患者様の窓口負担額が変更となる場合がございます。国の方針に基づく変更のため、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



## 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

## 5月 講座のご案内

詳細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**  
5月18日(月)

**赤ちゃん講座**  
5月11日(月)

**助産師さん講座**

これから妊婦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困りの方はぜひご参加ください

定員4名	毎月月曜日開催
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**  
5月11日(月)

**タッチケア**  
5月27日(水)

**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  
離乳食食体験! 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	月1~2回 月曜日開催	9:30~11:30
持ち物	汚れてもいい服 飲みもの 軽食	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をお伝えします

定員3名	月1回水曜日開催	9:45~11:00
持ち物	飲み物	バスタオル



# 東山便り

Vol. 112

2026. 4月号



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

## 体操教室と食事カウンセリングを始めました!



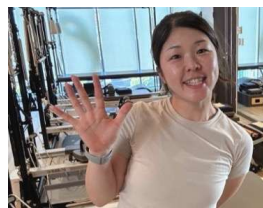
こんにちは、矯正担当医の長縄直子です。  
歯並びの土台を作る子供の矯正治療、「SKiP矯正」ですが、SKiP矯正に  
来てくださっている患者さんにこのたび、**体操教室と食事カウンセリング**を始めたので、  
今回はそのご紹介です。

**SKiP矯正**とは、当院で行なっている子供の矯正治療です。  
歯並びだけを矯正器具をつけて治す治療ではなく、**歯並びが悪くなる根本的な原因が何か**を考え、そこにアプローチしていきます。実は歯ならびが悪くなる原因のほとんどが、**お口ポカン(口呼吸)などの口周りの筋肉(舌、唇、頬の筋肉)のアンバランス**からきています。



【体操教室】

そして、**口周りの筋肉のアンバランスな人は、必ずと言っていいほど姿勢が悪い**です。最近、体がふにゃふにゃで、姿勢をきちんと保てない、じっと座ってられないお子さんが増えてきているように感じます。姿勢が悪いと、筋肉は全身につながっているので、舌の筋肉が悪い姿勢に引っ張られて本来上あごにあるはずの舌が下に下がり、口周りの筋肉のバランスがくずれ、アゴが正常に成長しなくなり、結果歯ならびが乱れてしまいます。



【ミカ先生】

そこで、**みんなに強い体幹を作り、良い姿勢になってもらおうと始めたのが、「体操教室」**です!体操教室といっても、ただの体操教室じゃありませんよ。理学療法士のミカ先生が、**その子の体の状態を見て、親子で行う色々楽しい体操を通して、動きやすい体づくりの提案**をしてくれます!体操教室の前と後では、前屈をしてもらおうと柔軟性が増していたり、姿勢が良くなっています。

またもう一つ、お口ポカン(口呼吸)の大きな原因となっているのが、**花粉症や何らかのアレルギーで鼻詰まりを起こした状態**です。もうこうなると、「お口閉じて鼻呼吸してね」といくらいっても鼻が詰まっているのでどうしようもありません。

実は、**アレルギーと腸には密接な関係があります**。花粉症などアレルギーによる鼻詰まりに悩む人は、腸内環境を整える食事や生活習慣を知っておくことが大切です。腸内環境が乱れ悪玉菌が優位になると、腸のバリア機能が弱まり、アレルギーが体内に入り込みやすくなります。その結果、アレルギー症状が悪化したり、炎症が長引いたりします。**食事の内容を改善して腸内環境を整うと、腸のはたらきがよくなって免疫力が上がります**。その結果、アレルギーの症状が和らいでいきます。



そんなことを、もっと詳しくやさしく教えてくれるのが、**栄養士の今野先生による「食事カウンセリング」**です！この食事カウンセリングもすごいんですよ。家庭の事情も汲みとりつつ、取り込みやすい方法で最適最善な提案をしてくれます。

しかも！希望の人には、**3日間の食事チャレンジ**で食事内容を写メして今野先生に送ると、レポート用紙にびっっっしりアドバイスと感想を寄せてくれます。

こんな取り組みを色々始めたSKiP矯正。少しでもお子さんやご家族に響いて、歯並びが悪くなる本当の原因が良くなるといいな。そんな思いで日々診療しています。体操教室の方は、SKiP矯正の患者さんでなくても、ご希望があれば受けることができます！（有料です笑）お子さんの姿勢や体幹が気になっていたら、ぜひ一度、ご相談くださいね♪（歯科医師 長縄直子）



【今野先生】



## そのサプリ、本当に大丈夫ですか？

市販のサプリメントと何が違うの？～お口の健康と栄養の関係～

歯や歯ぐきの健康は、毎日の歯みがきだけでなく「**栄養**」も大きく関係しています。最近ではサプリメントを利用される方も多いますが、市販のサプリメントと質の高いサプリメントでは違いがあります。今回はそのポイントをわかりやすくご紹介します😊



### ① 栄養素の量が違います

市販のサプリメントは、栄養不足にならないための最低限の量が配合されていることが多いです。しかし、歯ぐきや粘膜の健康を保つためにはしっかりとした量の栄養素が必要です。例えば・ビタミンC・ビタミンB群・亜鉛・マグネシウム・鉄などは、歯ぐきの健康や炎症の予防、粘膜の回復に関わる大切な栄養素です。

### ② 原料の種類が違います

サプリメントの原料には天然由来の原料、合成原料の2種類があります。天然由来の栄養素は体の中で働きやすいと言われていています。一方、安価なサプリメントでは合成原料が多く使われている場合もあります。

### ③ 添加物の量が違います

サプリメントには形を整えたり保存するために添加物が使われますが、質の高いサプリメントは添加物をできるだけ少なく、安全性が確認されたものを使用しています。一方、市販のサプリメントでは栄養素より添加物の方が多い場合もあります。

歯ぐきの炎症、口内炎、傷の治りにくさなどは**栄養バランス**が関係していることもあります。歯みがきや定期検診に加えて、体の内側からのケアも大切です。気になることがありましたらお気軽にスタッフまでご相談ください😊(歯科衛生士 空閑)

## 歯が溶けるのを防ぐ！洗口液でお口の中性ケア



こんにちは！歯科衛生士の満留です。昨年の11月から医療物販の勉強会に参加させて頂いており、その勉強会でも登場した商品について説明できたらと思います。

皆さんは洗口剤は使っていますか？絶対に使わないといけなものではありませんが、使った方がいい方はいらっしゃると思います。当院でも様々なタイプの洗口剤を販売しておりますが、その中でも他の洗口剤とは用途の違う商品を紹介します！歯科専売品の**モンダミンリセットコートプロ**と、



**ファーストステッププロ（小児用）**です。



この商品は食後のお口の中のpHを酸性から中性に戻してくれる効果のある商品です！食事をすると中性だったお口の中は酸性になります。この時間が長くなればなるほど歯が溶ける（脱灰）時間も長くなっていきます。

ですので食事時間が長い方や忙しくて歯磨きがすぐに出来ない方、酸の物を好んで食べる方、酸蝕症の方、子供の歯肉炎・むし歯予防、矯正中の方などにオススメです！

**酸性から中性に戻す効果のある洗口剤なので食後10分以内の使用**になります。酸性から中性に戻す効果だけではなく、歯のコーティング（セラック）、抗炎（GK2）、殺菌（CPC）、もできます！ノンアルコールの為刺激が苦手の方にも安心してご使用して頂ける商品です！気になる方は是非使ってみて下さい☆

ファーストステッププロ小児用はぶどう味🍇、リセットコートプロはマイルドミント味です🌿その他の物販の事でもお気軽にお声掛け下さい！♪(歯科衛生士 満留)

## 質問のボタンを回す、スタッフリレー 38

まみ先生



から、⇒ 佐野さん



へ



Q：佐野さんはいつも健康や食事に気をつけてますが、おすすめの調味料はありますか？

A：私は特に「あぶら」にこだわっています。加熱しない料理には、エキストラバージンのオリーブオイルや圧搾法のごま油を使用しています。加熱する料理には、無臭のココナッツオイルやグラスフェッドバターを使うことが多いです。また、木桶仕込みの醤油や天日海塩、本みりんなど、できるだけ素材本来の味を大切にしたい調味料を選ぶようにしています。梅干し、柚子胡椒や豆板醤を手作りすることもあります！

今回は、佐野さん から、⇒ 院長先生 への質問

『今まで行ったキャンプ場でおすすめの場所を、ランキングで3つ教えてください！』