

体質改善料理教室タネトネキッチン 食育講座

「かしこい」「負けない」

チャレンジできる子供達を育む食事

妊娠期から思春期まで全てのお子様にも共通の内容です！



【食事の誤解に気づく5つのポイント】

- ① 現代栄養学の落とし穴
- ② 子供の脳を狂わせる食品3品
- ③ バン・ヨーグルト・フルーツを朝食にしていますか？
- ④ 体を〇〇めることで全ては変わる
- ⑤ 自分の体と心をコントロールできる子供の食事の考え方

【開催日時】 6/17(水) 10:00-11:30 (10分前より開場)

【開催場所】 東山デンタルクリニック セミナールーム
患者様以外の方もご参加いただけます。

【参加費用】 1000円 先着10名様

【予約方法】 右のQRコード「タネトネキッチン公式LINE」に友だち追加していただき、以下の項目をメッセージでお送りください。
①受講講座名 ②お名前 ③お住まいの地域 ④同僚のお子様の有無

申でお越しの方は、お近くのコインパーキングをご利用ください。

申込みQRコード



活動拠点中心

【講師】 今野 裕子 (いまのゆうこ)
体質改善料理教室タネトネキッチン代表・栄養士・健康管理士一般指導員

自分の病気や子供のアレルギーを食事や自然のお手当てで治した経験を通して、自然治癒力を高める生活・食事の大切さを学ぶ。東洋医学、マクロバイオームを取り入れ、科学的なデータも、臨床に活用し、栄養を摂れる方法を指導していきます。

本物の食材や調味料の選び方をオンラインで継続的な食生活や暮らしを学ぶ教室開催中。

TEL 052-781-5520

東山デンタルクリニック

SKIP赤ちゃん講座

田中先生 7月27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 あお病院産の助産師さん 14:30~16:00開催

赤ちゃん講座 7月13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、アレンジも簡単な重宝レシピと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
木曜日開催 10:00~12:00

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

タッチケア 7月8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
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標をお伝えします

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

当院アクセス、駐車場案内



至本山 地下鉄東山線 東山公園駅 至星ヶ丘

東山通4 広小路通 東山公園西口 3番出口 東山公園前

東山デンタルクリニック 東山動物園 正門 東山動物園正門西すぐ

新しい駐車場P

クリニック

入口

第二駐車場入口

小型車、軽自動車専用

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

メンテナンスで歯は守られる

こんにちは、歯科医師の堀江です。
先日、「仕事が忙しくて、しばらく通えずすみません」と久しぶりに来院された患者様がいらっしゃいました。治療が終わると「これで一安心！」と思う反面、その後に始まるメンテナンスについて、「いつまで通えばいいのだろう？」と感じる方も少なくありません。

実はこのようなことは歯科医院ではよくあり、どうしても“治療”の方が重要に思われがちです。しかし、**歯の健康を長く保つために本当に大切なものは、治療後のメンテナンス**です。歯や歯ぐきの状態は、毎日のセルフケアと定期的なチェックによって大きく変わってきます。

今回は、その重要性を示した有名な研究をご紹介します。スウェーデンで行われた「カールスタードスタディ」という長期研究では、定期的にメンテナンスを受けている人と、受けていない人を比較しています。その結果、**メンテナンスを継続している人では歯ぐきの状態が改善・安定していた一方、受けていない人では歯周病が進行しやすいことが分かりました。**

さらに、むし歯についても大きな差が見られました。メンテナンスを受けている人ではむし歯の増加がほとんどなかったのに対し、受けていない人ではむし歯が大きく増加していたのです。

つまり、**歯周病やむし歯は「防ぐことのできる病気」であり、定期的な管理によってコントロールできる**ということです。

この研究で行われていたメンテナンス内容は正しい歯みがきの確認、リスク評価、プロによるクリーニング、フッ化物の応用などでした。実はこれらは、当院で普段行っているメンテナンスとほぼ同じ内容です。「ただ歯をキレイにするだけ」ではなく、**お口の健康を長く守るための大切な予防治療**なのです。

忙しい毎日かと思いますが、将来もご自身の歯で美味しく食事を楽しむために、ぜひメンテナンスを習慣にしていきましょう😊(歯科医師 堀江)

アタッチメントレベル(歯周病)の変化



※アタッチメントレベルとは、「歯を支える土台」がどれだけ減ったかを表す指標です。

大野純一著/パリオドンタルセラピーより抜粋

う蝕部位数の変化



大野純一著/パリオドンタルセラピーより抜粋



私の実体験から、後戻りしない矯正とは

歯科衛生士の渡邊です。私は歯並びにずっとコンプレックスを持っています。子どもの頃に矯正ができなかったため、大人になってから矯正治療を始めました。私の場合、親知らずを抜いてからのスタートでした。口腔外科で3本の親知らずを抜き、さらに犬歯の後ろの歯を4本抜いてワイヤー矯正が始まりました。

時には映画「二モ」に出てくる女の子のように、ヘッドギアをつけて寝ていたこともあります。3年かけて歯並びはきれいになり、口元も変わって、横顔はまるで別人のようになりました。

でも、年月が経つにつれて少しずつ歯並びが戻ってしまい、2回目の矯正をインビザラインで行いました。大切な歯を抜き、長い時間をかけて治療したのに…。だからこそ、同じ思いをする方が少しでも減ってほしいと感じています。

東山デンタルクリニックで行っている「SKiP矯正」では、歯並びを整えるだけでなく、ご自身でその状態を守っていくためのトレーニングも行っています。

優しいお姉さんや、関西弁で楽しいお姉さん、担当スタッフが寄り添いながらサポートしてくれます。トレーニングを通して、きれいな歯並びと健やかな成長を一緒に見守っていきます。



現在、SKiP矯正の無料体験会を行っています。どんな矯正なのか、ぜひ一度体験してみてください。ご予約をお待ちしております。(歯科衛生士 渡邊)

【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。



心も体もポカポカ！酵素風呂を初体験

最近話題になっている「酵素風呂」を初めて体験してきました。以前から美容やデトックスに良いと聞いて気になってはいたものの、実際にどんなものなのか分からず少し不安もありました。そこで今回は酵素風呂についてお話ししたいと思います🌟

酵素風呂とは？

酵素風呂とは、米ぬかやおがくずを発酵させ、その自然発熱を利用して体を温める温浴法です。一般的なお風呂とは違い、お湯ではなく発酵した素材の中に体を埋めるのが特徴です。

実際に体験してみた

施設に入ると、ほんのり発酵した香りが広がっており、自然な温かみを感じました。スタッフの方の説明を受けた後、専用の服に着替えていよいよ酵素風呂へ。体を横たえると、温かいおがくずが全身にかけられます。最初は少し重みを感じましたが、すぐにじんわりとした熱が体の芯まで伝わってきて、とても心地よく感じました。数分経つと汗がじわじわと出てきて、普段の入浴では感じないような深い発汗を実感しました。温度は高すぎず、自然な温かさなので息苦しさもなくリラックスした状態で過ごせました。

体験後の変化

酵素風呂から出た後は、体が軽くなったような感覚があり、肌もしっとりしているのが分かりました。また、体の芯から温まっているためか、しばらくポカポカした状態が続き、とてもリラックスできました。

まとめ

今回初めて酵素風呂を体験しましたが想像以上にリラックス効果が高く、心身共にリフレッシュできる時間となりました。冷え性や疲れが気になる方、美容や健康に関心がある方には、ぜひ一度体験する価値があると感じました🌟(助手 中村)



質問のバトンを回す、スタッフリレー 40

院長先生



から、⇒ 安藤さん



へ

Q：『当院に勤めて一番衝撃的（嬉しいこと困ったこと何でも）だったことは何ですか？』

A：新しい情報をすぐに取り入れ、行動にうつす対応の速さに驚きました。昨日話していたことが次の日には形になっている。即実践！！私はいつも色んなことを考え過ぎて即実践するのが苦手だったんですが、まずは行動してみよう！と。行動して何かあれば改善していけば良いのか！と日々学んでいます🌟

次回は、安藤さん から、⇒ 竹岡さん への質問

『 休日は何をして過ごすのが好きですか？ 』

