

8・9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

限定10名
先着順
受付

国産素材使用・添加物不使用

メニュー

野菜たっぷりオムライス
揚げないチキンナゲット

夏休み食育お弁当作り

子供料理教室

15周年記念イベント

食への興味UP

食材や料理を通して、
お家のことや食への関心、
楽しさを学びます。

創造力・感性UP

どうやって「どう盛り付ける？」を考えたのか、
自由な発想を育みます。

日時 8月26日(水) 10:00～12:00

対象年齢 小学3年生～中学3年生 料金 2,500円 (当日現金払い)

持ち物 エプロン・手拭きタオル・水筒・お弁当箱(10cm×15cm程度)・保冷バッグ等

申込方法 左のQRコードより「タネネットキッチン公式ライン」に登録
①参加したい講座名 ②お名前 ③年齢 ④アレルギーの有無
をお送りください。※お問い合わせもこちらからどうぞ

【講師】今野 裕子 (いまの ゆうこ)
ナチュラール料理教室タネネットキッチン代表、栄養士・健康管理士・一般指導員
離乳食やアレルギーを食事やセルフケアで治した経験を通して、食事・自然の力を学ぶ。
東洋医学、マクロビオティックを取り入れた料理で、簡単に楽しく栄養を摂れる方法をお伝えしています。
(キャンセルポリシー：前日、当日のキャンセルは料金の50%をキャンセル料として預金しております。)

東山デンタルクリニック

SKIP赤ちゃん講座

田中先生
9月28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 あお産院の助産師さん 14:30～16:00開催

赤ちゃん講座
9月10日(木)

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
離乳食実習体験！ 日常に取り入れやすく、アレンジも簡単な
離乳食の作り方を指導して食べていただきます
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 月曜開催 9:30～11:30
水曜開催 10:00～12:00

持ち物 汚れてもいい服 飲みもの 寝袋 いつも使っているおもちゃ

小間先生のタッチケア

赤ちゃんの発達に合わせて赤ちゃんが心地よく感じられるふれあい方をお伝えします
100%植物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護者ならではの目線でお伝えします

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

タッチケア
9月9日(水)

東山デンタルクリニック

15周年 8月末まで
15%キャンペーン

おかげ様で東山デンタルクリニックは今年で15周年を迎えました
これまでに支えて下さった皆様への感謝の気持ちを込めて
特別キャンペーンを開催いたします！
この機会に是非ご利用ください

サプリメントの効果の実感を得るには3ヶ月必要です
その効果をしっかりと実感して頂く為に
今回3ヶ月分ご購入で15%OFF

1ヶ月目 栄養を補う

2ヶ月目 体が整い始める

3ヶ月目 変化を実感しやすい

3ヶ月分 23,400円
➤ 19,890円

3ヶ月分 14,850円
➤ 12,622円

【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。



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

Vol. 116

2026. 8月号

東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

クリニック15周年を迎えて



こんにちは、矯正担当医の長縄直子です。
2026年5月に東山デンタルクリニックは15周年を迎えました。5年ごとの節目には毎回スタッフとの食事会や旅行などを企画しているのですが、今回はなんと3日間診療をお休みいただいて、**沖縄旅行に行っていました！**

実は旅行中は超大型台風が沖縄に接近しているときで…（院長家族が雨家族なんです・・・スタッフのみなさんごめんなさい涙）旅行中はかなりの強風と雨に見舞われる時もあり抜けるような青空と透き通る海のイメージとは程遠い旅行になってしまいました。それでもみんなめげずに、海でのんびりしたり観光に行ったり、パワースポット巡りをしたり、買い物をしたりと、それぞれ存分に楽しみました。



そして夜、宴会の席でスタッフ皆から心温まる動画とプレゼントのサプライズ。10周年の時も動画をプレゼントしてもらって感動したのですが、今回もいつ撮ったのかという驚きと、こんなに頑張ってくれたスタッフたちの頑張りに、ありがたくて感動して涙が止まりませんでした。本当にありがとう♡

そして帰りの日は台風の影響で帰りの便が飛ばず、次の日の夜に延長になるというハプニングに見舞われ、1日余分に沖縄を満喫できました笑

思えば、クリニック開業から15年間、本当に色々なことがありました。良いことばかりではなく、色々な苦労もあったと思います。それでもここまで無事に15周年を迎えられたのは、通い続けてくださっている患者さまや、それぞれの仕事を十分すぎるくらいこなす素晴らしいスタッフのみんな、そして、大先生から受け継いだ思いを繋いでいっている院長が守ってくれているおかげだと思っています。

**全ての方々に、感謝しかありません。
本当に今までありがとうございました。**

さらにこれから20周年に向けて、ますますクリニックが栄えていけるよう、1日1日を大切に過ごしていこうと思います。

そして20周年の記念旅行はどこにいきましょうか笑？次の旅行が天気の良いことを願って笑、それでもハプニングもみんな経験すれば楽しい思い出になるのですが、またみんなで東山デンタルクリニックをますます豊かにしていくように精進いたします。



みなさま、これからもどうぞよろしくお願いいたします。（矯正担当 長縄直子）



クスッと笑ってストレス解消！話題の1冊

最近、食いしばり、歯軋りから歯を守るマウスガードを作る機会が増えてい
るような気がします。原因の一つにはストレスも。そこで
クスッと笑えるこんな本はいかがでしょう？

『福井県立図書館 100万回死んだねこ 覚え間違いタイトル集』



Q. 「トコトコ公太郎」という本を探してるんだけどね…

A. 「とっとこハム太郎」のことですね。お孫さんに頼まれて縦書きにメモを取られ
たんですね。

Q. ドラマ化した「私、残業しません」って本ありますか？

A. 「わたし、定時で帰ります。」ですね。言葉は真逆ですが意味は合っています。

Q. 伊坂幸太郎の「あと全部ホリデイ」はどこにありますか？

A. 「残り全部パッケージン」ならこちらです。口にしたくなる語呂の良さがすご
い。

Q. 「八月の蝉」角田和代ありますか？

A. 「八日目の蝉」ですね。ふつう蝉が鳴くのは8月ですものね。

Q. 「ドクターリンク宇宙へgo」はありますか？

A. 「ドリトル先生月へゆく」ならこちらです。1単語も合っていないですが全部惜し
い！

Q. デンマークの心の本 ありますか？

A. サンマーク出版の「心。」ですね。出版社を記憶にとめていた心の内が気になり
ます。

Q. だいぶつじろうの本ある？

A. 大佛(おさらぎ)次郎(じろう)ですね。これはもう、仕方ない、仕方ないです。



数年前に話題になった本なので読まれた方もいらっしゃるかもしれ
ません。福井県立図書館のHPでもご覧いただけるようです😊
(歯科技工士 谷田)

質問のボタンを回す、スタッフリレー 42

竹岡さん



から、⇒ 太田さん



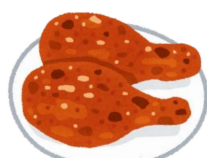
へ

Q: 『最近食べて1番美味しかったものはなんですか？』

A: 最近で言う韓国チキンのお店で緑区にあるオリーブチキンです！🍗サクサク
で軽いのでぱくぱくたべれちゃいます😊とっても美味しいのでぜひ、皆さんも
食べてみてください！

今回は、太田さん から、⇒ 鈴木さん への質問

『 沖縄旅行で1番の思い出はなんですか？🌴🌺 』



むし歯予防的晩酌のすすめ

こんにちは、歯科衛生士の澤田です。暑い日が続いていますね、こんな暑
い日には、冷たい飲み物が欲しくなります。冷たい飲み物というとジュース
を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。砂糖入りジュースがむし歯のリスク
を高めることは、日頃から当院に通ってくださっている皆様はご存知の方が多いと思
います。



暑い日に美味しくなるのはジュースだけではなく、お酒も美味しい季節で
すよね。実はお酒も種類によって糖質量やむし歯のなりやすさに違いがあり
ます。今回はむし歯予防の観点からお酒の種類についてお話しします。
お酒は製法によって3つに分けられます。

① 醸造酒 (じょうそうしゅ)

穀物や果実など、糖分を含む原料に酵母を加え発酵させてつくられるお酒です。ア
ルコール度数は比較的低めで(3~20%程度)、発酵の過程で糖のすべてがアル
コールに変わるわけではないため、糖質量は比較的多めです。日本酒、ビール、ワ
インなど。

② 蒸留酒 (じょうりゅうしゅ)

醸造酒をさらに加熱し、蒸発したアルコール分を冷やして集める「蒸留」という工
程を経てつくられるお酒です。糖分やたんぱく質は蒸発しないため、蒸留後のお酒
にはほとんど糖質が残りません。アルコール度数は高めで(25~60%程度)、糖
質はほぼゼロに近いのが大きな特徴です。焼酎、ウイスキー、ウォッカ、ジン、ラ
ム、ブランデーなど。

③ 混成酒 (こんせいしゅ)

醸造酒や蒸留酒をベースに、果実・薬草・香料・砂糖・シロップなどを加えてつく
られるお酒です。砂糖や果汁を加える工程があるため、3種類の中でもっとも糖質
量が多くなりやすいのが特徴です。梅酒、各種リキュール(カシス、ベイリーズ)、
甘口のカクテル類など。

むし歯は、口の中のむし歯菌(ミュータンス菌など)が糖質を分解して酸をつくり、
その酸が歯の表面を溶かすことで進行します。その為、糖質量が多いお酒ほどむし歯
のリスクも高まります。

蒸留酒は醸造酒からアルコール分だけを抽出してつくられるため、糖質量はほぼ0で
す。それに比べて醸造酒や混成酒は糖質を含んでおり、特に混成酒は果実や砂糖、シ
ロップが加えられているため、むし歯になりやすいお酒であるといえます。

就寝時は歯を守っている唾液の量が減るため、むし歯になりやすくなり
ます。寝る直前に糖質量の多いお酒を飲むことは、むし歯の原因の
ひとつになっているかもしれません。

むし歯ができる原因はひとつではなく、様々な要因が重なり合うこと
で発生します。歯磨きを頑張ってもむし歯が止まらない場合、
就寝前の飲食や晩酌習慣を見直してみるのも一つの方法です。ストイックになりすぎ
る必要はありません😊 今回お伝えしたようなむし歯予防の知識を頭の片隅に置きつ
つ、お酒を楽しんでいただけたら嬉しいです。(歯科衛生士 澤田)

