東山便り

Vol. 119

2026. 11月号

東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

12月より『亀の井デンタルクリニック』での勤務になります！



このたび12月より分院の「亀の井デンタルクリニック」で分院長として勤務することになりました。東山デンタルクリニックで勤務する中で日々の診療はもちろん、沢山のことを学ばせて頂きました。

中でも私にとって特に大きかったのが「予防歯科」の大切さです。悪くなったところを治療するだけではなく、患者さん一人ひとりのお口の状態をしっかりと把握し、病気になる原因を考え、できるだけ健康な状態を長く維持していただくこと。そのために、患者さんと一緒にお口の健康について考えていくことの大切さを、東山デンタルクリニックでの診療を通して学んできました。

12月からは新しい環境でのスタートとなりますが、本院で学ばせてもらったこの「予防歯科」を診療の大きな柱とし、分院でも大切に育てていきたいと思っています。その一方で、これまで当たり前のように一緒に仕事をしてきた皆さんと離れることには、やはり少し寂しさもあります。恵まれた環境の中で、たくさんの仲間に支えてもらいながら仕事ができたことに改めて感謝しています。

同時に、これからもメディカルトリートメントモデル（MTM）を軸とした診療を続けていく中で、分院でも同じ想いを持って予防歯科に取り組んでくれる新たな仲間にきっと出会えるだろうということを、今からとても楽しみにしています。

場所は変わりますが本院で学んだこと、そして皆さんと一緒に大切にしてきたことをしっかりと受け継ぎながら分院でも患者さんに「ここに通ってよかった」と思っていただける医院をつくっていけるよう頑張ります。



これまで一緒に働いてくださった皆さん本当にありがとうございます。そして、これからも本院・分院ともにどうぞよろしくお願いいたします。（歯科医師　村上功治）

［亀の井デンタルクリニック］
住所：名古屋市名東区亀の井２－１５

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

12月 講座のご案内



まず観察から。当院が大切にする『MTM』



私たちの医院では、MTM（メディカルトリートメントモデル）という考え方を大切にしています。MTMとは、「むし歯ができたら削って治す」だけではなく、検査やこれまでの経過から一人ひとりのリスクを知り、予防しながら健康を守っていこうという考え方です。そんなMTMについて考えていると、私が長く学んできたアレクサンダーテクニーク（AT）と、意外と共通するところがあるな、と感じます。

ATでは、姿勢が悪い人を見て「背筋を伸ばしましょう」、身体の硬いところを見つけて「ここを緩めましょう」と、すぐに“正しい状態”へ修正することを目的にはしません。**まず、その人に今何が起きているのかを見る。一部分だけでなくその人全体を見る。**そして、見えたものにすぐ意味づけをせず、少しニュートラルなところから観察してみる。これは、MTMにも通じる考え方ではないでしょうか。



たとえばPCRが高い。カリエスが増えた。メンテナンスが途切れている。PCRとは、歯に付着したプラーク（歯垢）を染め出し、どのくらい残っているかを数値にしたものです。その数字を見た瞬間に、「磨けていない」「セルフケアへの意識が低い」「定期的に来ないからむし歯になった」と結論づけたくなることがあります。

でも、本当にそうなのでしょうか。磨き方が分からないのかもしれない。小さなお子さんなら、仕上げ磨きが難しい時期なのかもしれない。生活のリズムが変わったのかもしれない。口腔内だけでなく、これまでの経過、生活背景、年齢や発達、唾液検査、レントゲン、前回からの変化……。いろいろな情報を一度テーブルの上に並べてみると、**最初に見えていたものとは違う景色**が見えてくることがあります。

だからこそ、資料を揃える。前回と今回を比較する。まず観察する。そこから診断し、必要な予防や治療を考える。「ニュートラルに見る」というのは、何も判断しないことではありません。むしろ、より正確に診断するために、判断を急がないことなのだと思います。

私たち医療者は、知識や経験が増えるほど、見た瞬間に「これはこうだ」と答えを出せるようになります。それは専門性でもあります。でも、ときどきその答えを少し横に置いて、目の前の患者さんをもう一度見てみる。

「私は今、何を見ているんだろう？」

「事実と、自分の解釈が混ざっていないだろうか？」

治療するために見るのではなく、その人が今どこにいるのかを知るために見る。ATとMTM。一見まったく違う二つですが、私にとってはどちらも「まず、そこにあるものをそのまま見る」ことから始まっているように思います。（歯科医師　大場）

食材の調理法の工夫



噛む力を育てるためには、硬いものを無理に食べさせるのではなく、**お子さんの発達に合わせて食材の大きさや柔らかさを少しずつ変えていくことが大切**です。野菜の切り方や調理方法を工夫して、さまざまな食感を経験できるようにしましょう。

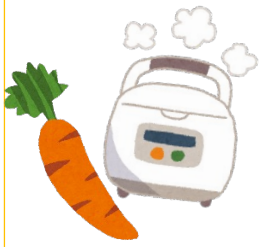




例えばバナナ🍌そのまま食べれば柔らかい果物ですが皮を剥いて冷凍するとしっかり前歯で噛みちぎる食べ物に大変身！！丸ごと冷凍は固くなりすぎてしまうのでおすすめはバナナを縦半分にカットしてラップで包んでお好みで軽く潰して冷凍します。アイス代わりのデザートにもなっておすすめです。



パンもそのまま食べるより**トースト**して食べることによって固さが出てしっかり噛んで食べる食材になりますよね。ご飯も棒状に握って**海苔巻き**にしてあげると、噛みちぎって食べることが出来ます。



私はとっても面倒くさがりなので（笑）子育て中の離乳食期は炊飯器でお米を炊く際、スティック状にカットした人参や大根を入れてスイッチオン！してました。これだとわざわざ別茹でする必要も無く、手軽で便利な手づかみ食べの準備が出来ます。

いつまでも柔らかい食べ物を食べていたり、一口で食べれるように小さくカットして食べさせていると、口腔機能は育ちません。親御さんが手を掛けてあげた子ほど、**口腔機能が育たず顎が大きくならずに矯正が必要になってしまうケース**が多いように思います😱

しっかり前歯で噛みちぎって奥歯で噛み砕くということがとても大切ですので、ぜひ食材の調理法を工夫してみてください😊（歯科衛生士　福田）

質問のバトンを回す、スタッフリレー 45

榊原さん  から、⇒　満留さん  へ



Q：『今、一番やってみたいことは何ですか？』

A：今一番やってみたい事は海外旅行です！2018年に初めてのパスポートを取ったのですが、コロナなど色々あり全く行けないまま、パスポートが切れてしまいそうです笑

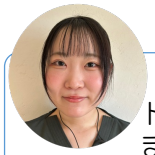
なので来年は初海外旅行に行きたいと思っています！
行くとしたら韓国かベトナムです✨



次回は、満留さん　から、　⇒　　古田さん　への質問

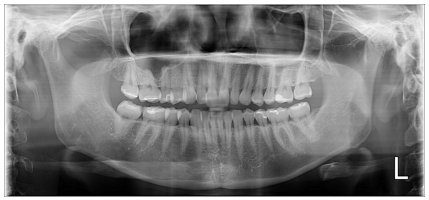
『　休みの日は何をしてる事が多いですか？？　』

技師が解説！舌の位置で変わるレントゲン





こんにちは、放射線技師の中西です。歯科医院で撮影するレントゲン写真は舌の位置によって写り方が変わることを知っていますか？当院でも撮影している、上下の歯や顎の骨、顎関節などお口全体を1枚の平面画像として撮影するパノラマ写真は舌の位置で写り方が変わってきます。





左の画像を見てください。上の画像は**舌を正しい位置(上顎にしっかりつく場所)**につけた状態で撮影しました。下の画像は**舌を下ろした状態**で撮影しました。2枚を比較してわかるように舌をまちがった位置につけていると前歯の部分が黒く写ってしまいます。これは、上顎と舌の間に空気があるためです。レントゲン写真では**骨や歯など固いものは白く、空気のように柔らかいものは黒く**写ってしまいます。

このような見えにくい画像にならないように、当院ではパノラマ写真を撮影する際は舌を上顎につけるように患者さんにお伝えしています。他にもレントゲン撮影で疑問があれば、お気軽にご相談ください^_^　（放射線技師　中西）

私たち、12月より『亀の井デンタルクリニック』での勤務になります！



東山デンタルクリニックでは、これまで沢山の患者さんと関わらせていただき、長く担当させていただいた方も多いので、少し寂しい気持ちもあります。亀の井でも、これまで大切にしてきた「お口の健康を通して、毎日をより良くするお手伝いをする」という気持ちは変わりません。

新しい場所でも、患者さんに安心して通っていただける医院づくりができるよう、今までの経験を活かしながら頑張っていきたいと思います。

東山でお会いできる機会は少なくなりますが、見かけた時にはぜひ声をかけてくださいね。これからもどうぞよろしくお願いいたします！（歯科衛生士　水野）



この度、12月より亀の井の分院へ異動する事になりました。これまで10年近く勤めて来ました東山を離れる事に、率直に「淋しい！」と言う一言に尽きます！患者さんにも、たくさんの会話と共に温かく接して頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。



東山では、とてもやりがいのあるお仕事をさせて頂き、個性的で何より尊敬出来るたくさんのスタッフ達に囲まれて、学ぶべき事の多い刺激的で楽しい職場でしたっ♡♡今までの東山での経験を活かして『亀の井デンタルクリニック』が素敵なクリニックになるよう微力ですが盛り立てていけるよう頑張りますっ♪　また東山にも遊びに来まーすっ✌今後とも、宜しくお願い致します!!（受付　西山）

亀の井デンタルクリニック　〒465-009 名古屋市名東区亀の井2－15