



# 東山便り

Vol.75

2023. 3月号



## 赤ちゃん教室、ぜひご参加ください



小児歯科担当の大場です。2019年からその道のプロフェッショナル達を招いて赤ちゃん講座を始めて気づけば4年経っていました。

遊びや動きを通し、子供達の成長発達を見ながら進めてきたこの講座各種、どれもこれもオススメなんです！



親子で”楽になった”との感想も多く、私自身子供たちの動きの変化に驚いています。そしてもっと多くの方々に伝えたい、また健診のように子供達の発達・変化を追ってみたいものにしていききたい、という思いが募ってきました。



ということで今後、今までの講座のシステムを変えて継続的に、また多くの方が受けやすい形のものにしていけるよう、4月の新年度に向けて準備しています。以下が講座の内容です。(歯科医師 大場)



### 講座内容案内



#### オープンデー

月に1回開催中  
お子さま(年齢制限はありません)  
どの講座を受けるか迷っての方は一度ご参加ください  
ママさん同士の交流やお話を主に行なっています

大場清佳先生  
東山デンタルクリニック歯科医師  
オープンデーを開催しています



#### 赤ちゃん講座 3ポイント

・生後1ヶ月~2歳まで

それぞれの時期今だからこそ伝えたいママのお悩み相談や赤ちゃんの発達離乳食を実際に食べながら月齢に合わせたお話をさせていただきます

生きていく力を育てたい。乳幼児の1年はその土台となる大切な時期です。遊びを通じて一緒に育てていきましょう。

保育園、幼稚園、支援センター等で長年勤務、2女の母  
現在、東郷町の保育園アシストにて園長を務める



石切山先生

#### タッチケア 2ポイント

・生後2ヶ月~ハイハイ前の赤ちゃんまで

赤ちゃん和妈妈が沢山触れ合う関わり方来てくれた赤ちゃんの月齢や発達に合わせてお話しさせていただきます

赤ちゃんの身体と心を整えて赤ちゃんが過ごしやすくなり、お母さまも過ごしやすくなるのを目指して♡

子育てをママを応援する「balloon 赤ちゃん保険室」赤ちゃんの専門家「保健師」



小関先生

#### 食育講座

・全ての方対象

現在の食卓は不自然な食品に溢れています。どんな食品を選んでどんな食べ方をしたらいいのか普段の食事を手軽に美味しく栄養価UPできる方法をお伝えします

※月により開催する内容ポイント数が変わります  
詳しくは年間予定表をご覧ください

「簡単で美味しい！」の発見を大切にしています。食材の選び方、栄養を逃さない調理法など心も体も整える、食の知識が詰まった講座です♪

自身の病気や子供たちのアレルギーを通して食を研究し体質改善のアドバイスをしています

栄養士・健康管理士一般指導員



今野先生

そして、赤ちゃん講座を継続して受けていただき易くなるよう、ポイント制の導入を検討しています。以下がイメージです。



### 新メニューの御案内

赤ちゃん教室の予約・参加方法が変わります  
事前にポイント(クーポン)をご購入いただき教室ごとにそのポイントを利用して参加していただく形になります  
ポイントカード3種と1ポイント単位での購入も可能です

#### 30Pointカード

48000円  
1ポイントあたり1600円  
赤ちゃんのための冊子付き

#### 10Pointカード

18000円  
1ポイントあたり1800円  
赤ちゃんのための冊子付き

#### 5Pointカード

9500円  
1ポイントあたり1900円

1Point  
2000円

- ・講座ごとに必要なポイントの数は変わります
  - ・ご家族でご利用いただけます
  - ・ポイントが足りない場合、追加カードもしくは1ポイント単位で購入できます
  - ・有効期限はご購入日から3年です
- ポイントの払い戻しは5ポイント以上残っている方で50%返金させていただきます(払い戻しは現金のみ)
- ・ポイントカードの再発行は手数料500円頂戴いたします
  - ・自由診療のため保険適応外です

東山デンタルクリニック



### 新商品 モンダミンHABITPRO



こんにちは。受付の山口です。今回は新商品のモンダミンHABITPROについて紹介します。こちらの商品は歯科医院専売の洗口液で、歯医者さんでしか買えないモンダミンです！

特徴は、口腔内のさまざまな原因菌を殺菌し、歯垢の付着を防いでくれます。歯磨きだけでは完璧に汚れを落とすのは難しいので、歯磨きに加えモンダミンでマウスウォッシュするのがオススメです！

使い方は、約10~20mLを口に含み、20~30秒程すすいでから吐き出します。その後にお口をお水ですすぐ必要はありません。歯磨きが難しい矯正中の方やしっかりとしたケアが必要なインプラントの方にもオススメです。

モンダミンを実際に使ってみると、天然ミントの香味でお口の中がすっきりします。また、ノンアルコールでピリピリしないのでお子様にも使いやすいそうです。

口臭も防いでくれるそうなので、歯磨きできない時にも使ってみるのもいいかもしれませんね。(受付 山口)





## 健康小話 ～ 体に良い油と悪い油？ ～

油と聞くとあまり体に良くないイメージのようですが、実は生きていくために、欠かせない栄養素です。脂肪酸の中でも、不飽和脂肪酸であるオメガ3、6脂肪酸は体で生成することができないために、食品からの摂取が必要になります。

ただ注意したいのがオメガ6脂肪酸。肉類の動物性脂肪・紅花油・ごま油・米油などは、現代人は取りすぎな点が問題となっています。逆に積極的にとりたい油がオメガ3脂肪酸エゴマ、アマニ、青魚などです。

理想的な摂取割合は、オメガ3:オメガ6=1:2なのに、今の日本人は 1:10になっているそうです。バランスの悪い脂質の摂取は、動脈硬化や様々な病気を引き起こす危険があるので、なるべくオメガ6を減らして、良質なオメガ3を積極的に摂っていききたいですね！  
(長縄直子、監修「健康の種」 本山店店長、食育指導士 大塚ようこ)

## 託児有料化のお知らせ

11月1日より、お子様の託児が必要な患者様にもより安心してお通いいただけるよう、保育スタッフによる託児を有料にて開始いたしました。※詳細は右記にて

対象：未就園児  
料金：500円(2人目から300円)  
定員：各時間お1人まで  
(予約時にお申込み)  
時間：8:30～12:30(午前診療時間)  
曜日：火曜日・水曜日・金曜日  
持物：お飲み物

午後の診療時間の託児は行っておりませんので、一緒にご来院された場合、お子様もルームに同室頂きます。また、おむつ交換は行っておりませんので、事前に子ども棟 お手洗いの交換台でお済ませください。

尚、体調がすぐれない場合の託児はお断りさせていただきます、どうぞご了承ください。

## 東山LINE公式アカウントのご案内

妊婦の方乳幼児のお母さん向けのセミナーや為になる情報をLINEでもお知らせしています。右のQRコードからぜひご登録下さいね



## アクセス、駐車場案内



## 質問のバトンを回す、スタッフリレー 5

バックヤードアシスタント吉田さん



⇒



受付TC齋藤さんへ

Q. 幼稚園教諭である齋藤さんのお得意の1曲は何ですか？

A. 自分の母園が実習先だったので、思い出のある「園歌」が得意でもあり、好きな曲でした。園歌を弾くと自分の幼稚園の思い出が蘇って懐かしい気持ちになります。



今回は、齋藤さんから ⇒ 院長先生への質問

私は休みの日買い物したり、好きなアーティストのYouTubeをみて過ごしていますが、院長先生の「推しのグループ」があれば知りたいです(^o^)



## 診療カレンダー

休診日 矯正相談日

### 2023年3月

月	火	水	木	金	土	日
27	28	1	2	3	4	5
			オープンDAY		矯正無料相談	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
	食育講座					
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
					矯正無料相談	

### 2023年4月

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