

東山便り

Vol. 90

2024. 7月号

東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC



いつもまでも噛む・食べる

院長の長縄です。前回の東山便りの時に訪問診療についての記事を書かせて頂きました。今回はその続きのお話です。

現在我々の訪問診療チームは摂食・嚥下についての知識を深めようと講習会に参加しています。その講演中に興味深い映像を見せて頂きました。

それはある（高齢の）患者さんが嚥下造影検査（VF検査）と言われるX線による透視下で造影剤を混ぜた食物を飲み込む検査をしている映像でした（噛んで飲み込むバリウム検査の様な感じです）。その方は、自分の歯が揃っているのにも関わらず、いつまで経っても口に入れた食べ物を噛み切る事ができず、「もぐもぐ」しているだけ。ついに噛むことを諦め、そのまま丸ごと飲み込んでいる、そんな映像でした。



講師の先生（在宅歯科専門医）は、「私たち（歯科医師）は“歯”（または入れ歯やインプラント）がある = しっかり噛めている（食べれている）と思っていないだろうか？」と私たちに問いかけました。実際にしっかりとした歯が残っているのに、丈夫なインプラントが入っているのに全然噛めない、食べられない方が大勢いらっしゃいます。

舌や口腔周囲の筋力が衰えてしまうと、せっかく歯があっても食物を咀嚼粉碎事ができず、結果食物を丸呑みしてしまいます。すると適切に栄養が摂取できず、「ご飯をちゃんと食べているはずなのに何故か栄養失調」という高齢の方が増えているそうです。例えるなら、よく切れる良い包丁を持って、それを使える腕の筋力がなく野菜を切ることが出来ない、その様な感じです。

介護職の方やご高齢の方を介護した経験のある方は当たり前じゃん！と思われるかも知れませんが、恥ずかしながら我々多くの歯科医師は“歯を治すこと”には真骨を注ぎますが、その後の“咀嚼できているか？”に意識が向いていないところがあります。

私たちは丈夫な歯で生涯美味しいものを食べて頂きたい、との思いから予防歯科医療を進めて来ましたが、ただ「歯」があるだけではダメでそれを使う筋力（舌、頬、顎の筋肉）も鍛えていかないといけないという事を今感じています。



身体が弱ってゆくことを「フレイル」と呼びますが、お口の機能が衰えてくることを「オーラル（お口の）フレイル」と呼びます。今、厚生省や歯科医師会はこのオーラルフレイル対策に本腰を入れ始めています。お口の衰えは身体の衰えの入り口。最近テレビなどメディアでも時々取り上げられておりますが、当院でも少しずつオーラルフレイル対策を進めて、「ピンピンころり」な世の中にしてゆきたいと思っております。（院長 歯科医師 長縄）

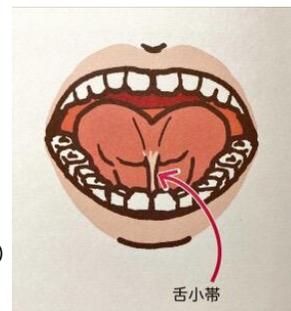


舌小帯について

こんにちは😊エドゥケーターの南です🙌
先日、私自身の舌小帯を切除してもらったので、舌小帯についてお話ししたいと思います。

舌小帯とは、舌の裏側にある縦のひだのことです。

舌小帯が短いと、舌を前方に突出させた時に舌の先がハート状にくびれる子もいます。また、哺乳障害、構音障害（舌足らず）、咀嚼嚥下の障害（食べるのが遅い）、歯並び、などに影響があります。



治すには舌のトレーニングをして伸ばす方法、舌小帯切除の方法があります。今回切除したきっかけは、私自身の舌小帯が少し短いという事もありましたが、矯正でアクティビティを日々教えている中で『舌小帯切除どんな感じなのだろう👀』と興味があったので、今回切ってもらいました！

親知らずの抜歯などで麻酔や治療をしたことはありましたが、舌に麻酔を打つのは初めてだったのでとても緊張しました🙌 麻酔がしっかり効いてから切除してもらったので痛みはありませんでした！

ただ、切除する際に舌を上げているので終わった後に舌が筋肉痛になり、麻酔が切れた後は切除してるのでヒリヒリしました！（これは個人差あります）



そしていつもの癖でお水をたくさん口に入れると飲みにくかったり、ご飯も少し食べにくかったです。しかし、1口量を知るいい機会になりました🥰🌟

切除後に何もしないでいると切除した所がくっついてしまうので、舌を動かしてトレーニングをするのが大切なので頑張って舌トレーニングをしました🙌

以前までは実際に切除した子ども達の感想などしかお伝え出来なかったのですが、自分自身で体験した事を伝えたり子ども達の気持ちに寄り添っていけたらと思います😊（保育士 南）



24年1月～託児ルーム変更のお知らせ



24年1月より、託児ルームの場所が変更となりました。場所はクリニックから徒歩1分の新開地ビルの1階です。より充実したスタッフと設備で、皆さまのご利用をお待ちしておりますので、詳しくはスタッフにお尋ねください。





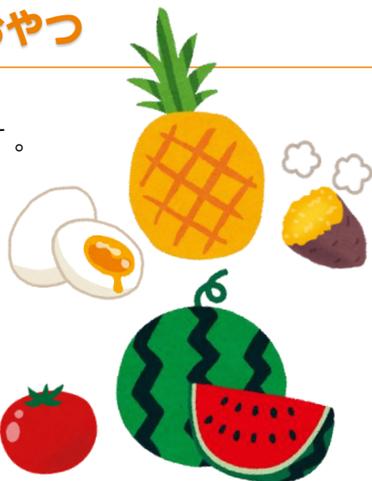
上手に付き合いたい小児のおやつ

歯科衛生士の佐野です。
今日は小児のおやつについてお話しします。

私には5歳と3歳の子供がいますが、我が家ではおやつ=補食という考えで おやつ定番はたんぱく質の消化を助けてくれるパイナップルやキウイ、体を作るたんぱく質のゆでたまご、手羽中、すぐエネルギーになる蒸したさつまいも、栗です！

これからの季節はお外で遊ぶ時の補食には、紫外線対策でスイカやトマトなども積極的に取り入れようと考えています！

砂糖たっぷりのおやつは美味しいですが、糖依存になると低血糖を起こしてイライラしたり、虫歯になるリスクも格段に上がるので、上手に付き合えるといいですね！（歯科衛生士 佐野）



皆さま、はじめまして

4月から入職しました佐藤あつみと申します。今年の3月迄は保育士として勤めていました。たくさんの方々に親しまれている東山デンタルクリニックの仕事に携わることが出来て嬉しく思います。これからもよろしくお願い致します。（保育士 佐藤）

質問のバトンを回す、スタッフリレー 19

川瀬さん から、⇒ 澤田さん へ

Q：休日は何をして過ごしていますか？

A：美味しいものを食べてリフレッシュしています！
今年の夏は川や海にも行きたいです ✨

次回は、澤田さん から、⇒ 空閑さん への質問

「最近のマイブームを教えてください 😊♡」



7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

7/9 (火)
10:00-11:30



意外と簡単！！

手作りザワークラウト

～発酵食品のある丁寧な暮らし～

ドイツなどではソーセージのつけ合わせにある、ザワークラウト。
実はローマ時代からある発酵食品なんです！
そんな洋風のキャベツのお漬物？を
手軽に作れて楽しむことができる方法を伝授します(^^)♪
すっきりハーブティーとともに講座を行います♪

講師紹介
講師：ちい（加藤千明）
心の体も健康であることが人生で一番大切と考え、発酵食品を学び始めました。
「誰かよりも体も健康で自分の人生を歩める社会をつくる」
というmissionをもって、コミュニティ運営、コーチング、講座開催などを会社員の傍ら行っています。



講座料：2ポイント(3,000円)ポイントカード購入でさらにお得です♪
定員：8名（4名以上で開催いたします）
持ち物：筆記用具
キャンセル料：2日前より100%いただきます

米粉パン教室

ハムチーズロールパン



食育講座

7.17 WED | 9:45-12:00

ワンボウルでできる、美味しい米粉パン
体に良い材料を選んで、体に優しいパン作り
米粉パンを作るポイントやグルテンフリーについて学びます

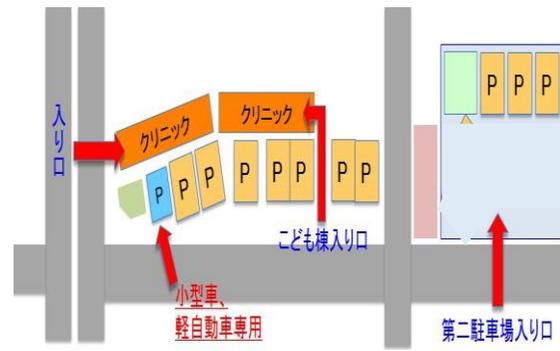
参加費 2ポイント (3000円)
ポイントのまとめ買いでお得に受講できます
募集人数 6名様 (3名以上の参加で開催)
持ち物 エプロン・手拭きタオル・お茶やお水
お持ち帰り用の紙袋

タネトネキッチン

食育栄養士 いまのゆこ
食の除菌・体質診断を使ってオリジナルの食薬を提供
アレルギー改善教室指導・慢性性大腸炎食事指導
グルテンフリー料理教室・体質改善料理教室を開催

※都合が悪くキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。前日、当日は100%のキャンセル料を頂戴いたします。

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