



## 加熱式タバコについて

こんにちは、歯科医師の林です。  
さて、加熱式タバコ（アイコスなど）について、皆さんはどれくらいご存じでしょうか？「紙タバコよりも煙や匂いが少なく、安全だ」と思っている方も多いかもしれませんが、実は注意が必要です。

加熱式タバコは、タバコ葉を燃やさずに加熱することでエアロゾル（蒸気）を吸う仕組みです。この蒸気には、紙タバコと同じようにニコチンや発がん性物質等の有害化学物質が含まれています。また、吐き出された蒸気にも発がん性物質が含まれています。

喫煙は歯周病のリスクを高め、味覚障害、口臭、粘膜疾患、口腔癌、歯茎の色素沈着等が報告されており、歯周病の治療をしても予後が悪くなります。加熱式タバコでも、依存症のもととなるニコチンが紙タバコと同程度含まれているため、簡単にはやめられなくなってしまいます。

加熱式タバコが紙タバコよりも安全かどうかは、臨床的に安全性を示す根拠がないことから、全身への健康障害が懸念されています。長期間使った場合の影響も明らかではなく、安全とは言えません。



最近では、若い人たちの間で加熱式タバコの使用が増えていることが心配です。妊娠中に吸うと、妊娠高血圧や低出生体重児（出生時体重が2,500g未満の赤ちゃん）の割合が増え、特に喫煙本数が多いほど、低出生体重のリスクが高いと言われています。胎児への発育への影響や、子どものアレルギー疾患が約2倍に増えるという報告もあります。

しかし禁煙することで、歯周病のリスクは減り、治療も効果的になります。皆さんも、正しい知識を持って、健康な生活を送りましょう。（歯科医師 林）



## 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。



こんにちは、歯科衛生士の木口です。わたしは幼少期の頃から絵を描くことが大好きです。今年の4月から東山デンタルクリニックの理念が新しくなりましたが、新しくなった理念を用いてクリニックの絵を作成させて頂きました！それが、上記の絵になります。

個性溢れる東山デンタルクリニックの明るさと元気をイメージし、見た方が笑顔になる様な温かみのある絵を考えました！通院していただいている患者さまと一丸になってみんなで支え合い、助け合いながら毎日楽しく乗り越える姿を描いています。

院長の考えたスローガンを土台にみんなでより良い東山デンタルクリニックにしていけたらと思います！多くの方に近くで見ただけだと嬉しいです。これからも東山デンタルクリニックをよろしく願いたします。（歯科衛生士 木口）



## 真剣勝負？『口腔機能検査』やってみました

「オーラルフレイル」という言葉をご存知でしょうか？お口の「フレイル（虚弱）」という意味の造語でお口の機能低下に注目した概念です。

オーラルフレイルの人は、健康な人に比べて身体的フレイルになるリスクが約2.4倍、筋力低下リスクは約2.1倍と口腔機能の低下が身体機能の低下に繋がることがわかっています。また、口腔機能低下症に該当する人は50歳以上で約2人に1人という調査結果があり、私個人の感想は「思っていたより多い」でした。

そんな中、6月から口腔機能検査の保険適用範囲が広がり、クリニック内でもこの検査の重要性を再認識し「実際にやってみよう！」ということになりました。



検査項目は7つ、3項目以上該当すると口腔機能低下症と診断されます。院長をはじめ数人のグループに分かれて行ったのですが、舌や口唇の力を測る検査、発音回数を数える検査など、なぜか白熱した真剣勝負（注：検査です）の様相で大変な盛り上がりとなりました（自分との戦い??）。

オーラルフレイルのリスクは、オーラルフレイルの認知と有意に関連があることがわかっており、検査を口腔機能を意識するきっかけとされるのもよいかもしれません。

口腔機能は「診断されたら終わり」ではなく歯科治療、口腔衛生管理、口腔機能管理で**維持・回復できる**一ここが嬉しいポイントです♪



おまけ：咀嚼検査で使用するグミは思いの外 美味しかったです（歯科技工士 谷田）

## 質問のボタンを回す、スタッフリレー 21

空閑さん から、⇒ 直子先生 へ

Q：プロポーズの言葉を教えてください💍❤️

A：長い間お付き合いしていたので、院長のアメリカ留学が決まった時に自然に結婚の流れになりました。電話で結婚しとく？みたいな感じだったと思います。ロマンチックじゃなくてごめんなさい笑



今回は、直子先生 から、⇒ 福田さん への質問

いつも「人に恵まれてる」という感謝の言葉がでる素敵な福ちゃん『今までの人生で、一番影響を受けた人は誰？』

## 9月 講座のご案内

いずれも10時スタートです、詳しくはスタッフまで



体によろこぶスイーツを

### 秋のお菓子レッスン

【レモンチーズケーキ】

夏の酷暑でたくさんの水分を失い、秋の乾燥でますます潤いが不足していくからだ。そんな季節にぴったりの美味しいスイーツを作ります。使う材料ひとつひとつに興味がある。暮らしの養生ともお伝えします。

開催日	2024年 9/12 (木)
時間	10:00 - 12:00
定員	5名
料金	4500円 (ケーキ・レッスン中の薬膳税込)
持ち物	エプロン・ハンドタオル・筆記用具



Instagram

お申込みはクリニックの公式LINEから



※お申し込みは、必ずこのQRコードからお願いいたします。お申し込みの際は、必ずお名前とご連絡先をお知らせください。

### 食育調理実習

免疫力を上げる「一汁一菜」の基本  
ここさえ整えば、簡単に最強の食卓！

## 玄米ごはん と 野菜の味噌汁

9.18 WED 10:00-12:00

毎日のご飯をもっと簡単に、もっと栄養をとる方法をご紹介します。これさえできれば、ご飯作りに自信が持てます。玄米ごはんが初めての方、挑戦したけど上手く炊けなかった方にぜひ来て頂きたいです。普通の炊飯器でもとっても美味しく炊けます！味噌汁は、野菜の旨みと栄養を引き出すポイント・出汁を使わずに野菜の旨みで美味しく作る方法をご紹介します。

- 参加費 2ポイント (3000円)  
ポイントまとめて買いでお得に受講できます！
- 募集人数 5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

残ったご飯は天然塩を使ったおにぎりにしてお持ち帰り

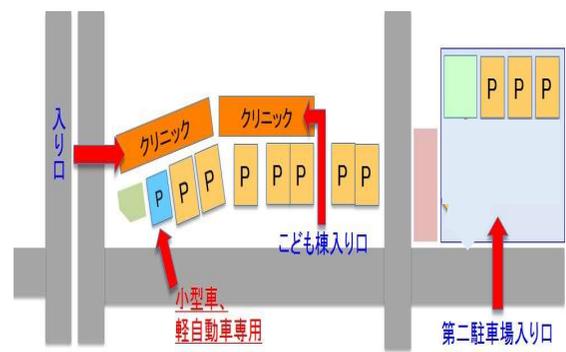


食育栄養士 いまのゆこ

食の指導・体質診断を併せてオリジナルの栄養を提供  
アレルギー改善教室指導・高齢性大腸がん食事指導  
グルテンフリー料理教室・体質改善料理教室を開催

ご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