

質問のボタンを回す、スタッフリレー 26

山岸先生  から、⇒ さやか先生  へ

Q: 素敵な清佳先生♥ そんな清佳先生に「影響を与えた方やエピソード」などあれば、ぜひ教えていただきたいです。

A: 友人(摩利子)
サンフランシスコで麴を育て味噌屋をしている友人。彼女は自分の力だけでなく、見えない小人たちに囲まれて生きているよう。いつもちょっとクスツとなるようなアミューズメントを持って忙しい毎日を過ごす。私もいつの間にか引き込まれちゃったその小人の1人なのかも。私に夢を見せ続けてくれる友。



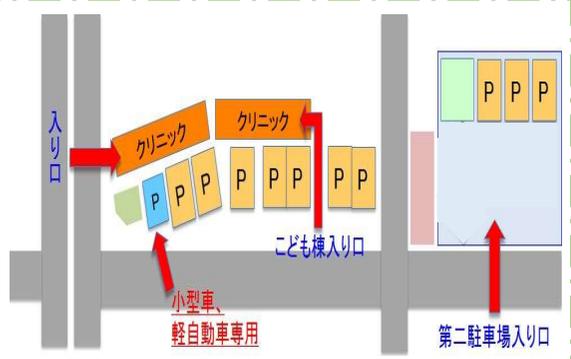
次回は、さやか先生 から、⇒ 西山さん への質問
「西やんの、サザンオールスター愛のきっかけは？」

託児ルームのお知らせ

 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。



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

東山便り Vol. 98

2025. 3月号
東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC



『四毒』って知ってますか？

皆さん『四毒』って聞いたことがありますか？ここ最近、歯科医師の吉野敏明先生がYouTubeで盛んに発信されている言葉です。

『四毒』というのは吉野先生が作った造語で当然4つの毒物を指しています。その4つは何かと言うと「小麦」「甘いもの」「植物性の油」「乳製品」の事を示します。普段から食事と健康にアンテナが立っている方でしたら「ああそんな事」と思われる4品目かもしれません。



現代日本の2人に1人は癌に罹患する又は癌で亡くなると言われています。吉野先生曰く、日本以外の先進諸国ではここ20年くらい前をピークに癌の発症数は減っているそうです。一方で日本は、(一部の癌は減っていると思いますが)依然として増え続けているそうです。そして癌に限らず、アトピー性皮膚炎や花粉症、潰瘍性大腸炎、認知症、糖尿病、リウマチ女性の強い生理痛や子宮内膜症などなど昔は(戦前は)あまりなかった疾患が増え続けています。確かに少子高齢化で増えているという側面は否めませんが、例えばアトピー性皮膚炎などは高齢化など関係なく増えています。

インフルエンザのように感染する病気以外で「最近増えている」と言われている上記に代表される現代病のほとんど(とご本人は言ってます)が四毒(特に小麦と甘いもの)が原因であると断言しています。



代表的には小麦に含まれる『グルテン』が原因のようで、グルテンには自分の免疫系を狂わす働きがあり、誤って免疫細胞が皮膚を攻撃するとアトピー性皮膚炎、脳神経細胞を攻撃するとアルツハイマー病(認知症)、腸の粘膜を攻撃すると潰瘍性大腸炎などになるそうです。戦後、それまで殆どの日本人があまり食べる習慣がなかったパンやパスタ、ラーメンなど小麦製品を毎日のように食べるようになって上記のような病気が激増してきています。もし四毒と病気の関係をお知りになりたい方はYouTubeで「吉野敏明チャンネル」を検索してみてください。

ただし気をつけなければいけないのは、人の体には個体差があり、人種や性別でも違いがあるので、全ての人々が四毒=病気になるというのは過言だと思います。吉野先生の発言も多くはエビデンスに基づいた意見とは思いますが、一臨床家のこれまでの臨床結果から導き出した持論もあると思いますので、情報を全て鵜呑みにしないという目も必要かと思えます。ただ吉野先生のクリニックには全国から訪れる癌をはじめ様々な病気の方、現代の西洋医学で治癒しなかった人が四毒を完全に抜くと驚くほど治ったという症例が数え切れないほどあるそうです。



今、何かしらの病で闘病中の方は一度四毒を抜いた食事を実践してみると良いかもしれませんし、私のように幸い今の所元気に過ごしている方も四毒をなるべく取らない食事を心掛けるべきかと思えます。誘惑が多く非常に難しいですけど…涙

(院長 長縄)

高齢者施設での口腔ケアの重要性



昨年から東山デンタルクリニックでは訪問診療にも力を入れております！
そこで今回は高齢者施設での歯科衛生士による口腔ケアの重要性をお話しさせていただきます！

まず、訪問歯科（往診）ですが、病気や年齢など様々な理由から歯科医院への通院が困難な方を対象とした歯科診療で、歯科医師や歯科衛生士がご自宅や入居施設に訪問し、虫歯や歯周病の治療、お口のクリーニングやメンテナンス、入れ歯の作成調整などを行うものです。治療器具一式を完備した訪問診療専用の車で伺います。



口腔ケアの効果は、虫歯や歯周病予防はもちろん、それ以外にもたくさん効果があります。

誤嚥性肺炎の予防、唾液の分泌を促す、口臭・味覚の改善、認知症予防、心臓病や糖尿病の予防、細菌やウイルスの感染予防などたくさんあり、このように口腔ケアは虫歯や歯周病予防、誤嚥性肺炎の予防や、全身の健康を守るためにもとても大切です。



また口腔内や周囲のマッサージは食べるためのウォーミングアップになり、咀嚼や嚥下の動きを高め、万が一誤嚥しかけた時の咳反射を高める効果もあります。

施設に入居してる高齢者の最大の楽しみは『食事』と良く聞きますし、誤嚥性肺炎や窒息を起こさず、自分の力で口から食べ続けるための「食べられるお口に整える」ためには口腔ケアは継続が大切です。

口腔ケアは全体的な疾患の予防や健康維持のみにとどまらず、QOL(生活の質)の向上にも貢献します。

生活の質を高めるには心身の健康保持が欠かせません。中でもお口の健康は、「食べる」「話す」だけでなく、「笑う」「表情を作る」など感情を表すことにも影響するもので、まさに心身の健康保持のためにも重要な要素なのです。



なお、訪問診療の費用につきましては、歯科医院での診療と同様に、保険診療の治療には「医療保険」が適用され、口腔内や入れ歯のメンテナンス、嚥下障害のリハビリなどの医療指導には「介護保険」が適用されます。

また、自由診療（保険適用外）も自費でお支払い頂くこととなりますが、こちらも歯科医院での診療と同様に、最初のカウンセリングで診療内容と費用のご案内をし、患者さまにご理解・ご納得していただければ治療を開始しますのでご安心ください。（歯科衛生士 佐藤）

センサリーボトル



こんにちは！歯科助手の南です。小児のメンテナンスや託児の際に子ども達に人気な『センサリーボトル』をご紹介しますと思います！

センサリーボトルはモンテッソーリ教育の生みの親、マリア・モンテッソーリが作った知育玩具です。センサリーボトルは感覚を刺激して育てるだけでなく、キラキラ・ゆらゆらと動くビーズやラメの動きによって子どもの心を落ち着かせる効果があるそうです😊

- 【材料】
- ・容器（小さなペットボトル）
 - ・洗濯ノリ
 - ・水
 - ・ビーズ、ラメ、スパンコールなど
 - ・ビニールテープ
 - ・接着剤



【作り方】

① 容器にビーズやスパンコールなどを入れる

② 水、洗濯ノリを容器に入れる

（濃さを調整しながらボトルいっぱいに入れます）

※洗濯ノリの量でビーズなどの動く速さが変わります！！

『量が多い→ゆっくり、量が少ない→早い』

※液に泡が入ってしまった場合は、少し置いて泡が落ち着いてから蓋を閉めてください！空気が入ったままだと振った際にあわあわ～になって中身が見えにくくなります。

③ キャップを接着剤で止め、ビニールテープを巻いたら完成🌟🌟



※接着剤は使わなくても大丈夫ですが、しっかり蓋を閉めてください。ビニールテープは液漏れ防止として巻いておくと安心です！！

⚠️ 使用前は保護者の方がしっかり蓋が

まっているかなど確認してから使用してください！！⚠️

同じ材料でジッパー付き袋に入れて作るセンサリーバックもおすすめです！（作る際は袋を二重にしてください）赤ちゃんだけでなく、幼児の遊びにも使えるのでぜひ作ってみてください💖（保育士 南）