

4月 講座のご案内

10時スタートです、詳しくはスタッフまで

小麦粉の食べ過ぎて腸に穴が開くって知ってる？

オーガニック素材でつくる

米粉ピザ教室

4.16 PM | 10:00-12:00

「サクサク」「もちもち」の米粉ピザ生地作りとオーガニックマトを使った自家製トマトソース作り。国産や有機食材を使うことで、美味しさと体への負担の少なさを実感し、グルテンフリーの効果に分かります。小麦粉が4毒の一つと言われる理由も解説します。

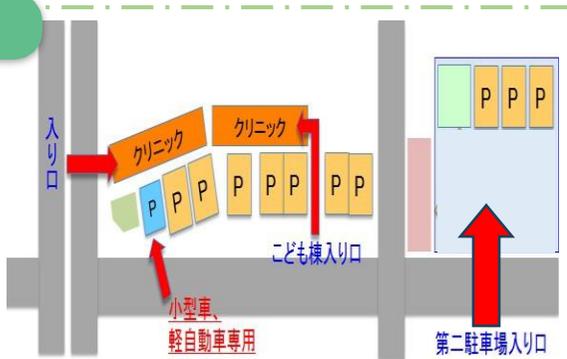
- 定員 6名【患者様以外の方もご参加いただけます】
- 参加費 2ポイント【3000円】ポイントのまとめ買いでお得に受講できます！
- 持ち物 エプロン、お手拭きタオル、飲み物、筆記用具



講師 食育栄養士 いまのゆうこ
パティシエ、バリスタ、病院給食、食品開発を経て、愛知を中心にマクロバイオテックを志した食育教室を開催中。楽しい料理教室を入口にテレビでは流れない「本物の食の知識」を学びます。自然治癒力や免疫力を高める仕組みが学べます。

講師の所属先はこちらから

当院アクセス、駐車場案内



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。



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

お知らせ

診療チェアの増設工事に伴い

4/1より『子ども棟入口』を閉鎖致します

予約の混雑を緩和する為に診療チェアを増設予定(秋頃)です。慣れない間はご不便をおかけしますが患者様は4/1~おとな棟(北側)のエントランスよりお入り下さるようお願い申し上げます。

東山デンタルクリニック院長 長縄敬弘

東山便り

Vol. 99

2025. 4月号

東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

SKiPミーティング開催しました！



こんにちは。歯科医師の長縄直子です。

先日、『第2回SKiPミーティング』と題して、スタッフみんなで勉強会と発表会を行いました。その時に、歯科医師の岡崎好秀先生をお招きして、講演を行なっていただきました。



岡崎先生は、専門は小児歯科で、モットーは治療終了時に子どもを笑顔で帰すこと。どうしたら子どもを泣かさずに治療ができるかいつも考え工夫し、「子どもの心に貯金をする」という理念の基に診療を行っている先生です。さらに先生は、人間の歯のみならず動物の歯に関して色々調べているうちに、日本各地の動物園や水族館から問い合わせが来て往診にも出かけているという異色の経歴をお持ちです。

ゾウやトラ、カバなどの動物の歯の根っこの治療をしたり歯磨きをしたり、あなた本当に歯医者ですか？と思ってしまうほど、歯医者のかみで到底入り切らない岡崎先生のお話は本当に面白く、3時間の公演があつという間に終わってしまいました。私も、岡崎先生の本をたくさん持っていますので、先生の本を読んで知識を増やし、患者さんへの伝え方を工夫したいと思います。

さて、そんな岡崎先生のお話から、動物に関するクイズの一つ。

右の写真は、2種類のサルの口の中の写真です。『野生のサル』と『動物園のサル』どちらが動物園のサルの写真でしょうか？



答えは、下側が動物園のサルです。歯に汚れがたくさんついて、歯茎がぶよぶよ腫れています。野生のサルも動物園のサルもハミガキはしません。それなのにどうしてこんなに口の中が違うのでしょうか？

原因は、食べ物の違いにあります。野生のサルは、木の実や木の皮などを食べています。硬いものをよく噛むことで、口周りや舌の筋肉がよく動き、唾液もたっぷり出るので汚れを洗い流してくれます。また、歯をしっかりと使っているのが歯がすり減っているのがわかります。



一方、動物園のサルは柔らかいエサを与えられて食べているので汚れが残っています。食生活で、こんなにも口の中が変わるのですね。サルだけでなく人間も同じことが言えるので、**食べるものには気を付けること、しっかり口周りの筋肉を動かすことが大事**ですね。(歯科医師 長縄直子)



歯医者さんに関する絵本のご紹介



こんにちは🌸 歯科助手の佐藤です。

私は以前、保育園で勤めていた時に、子どもの興味や季節に合わせて絵本を選んでいました。絵本を選ぶ時はプレゼントを選ぶように、子どもたちが喜ぶかな？もう一度読んで欲しいとリクエストがあるかな？などと想像し、ワクワクしたものです。



また自分自身が今読みたいと直感で気に入った絵本を選ぶことも、自分の今の思いや気持ちを知るきっかけになっていたと思います。

絵本は絵や写真を中心に構成される作品や、文字が中心の作品もありますが、今回は大人も子どもも読みやすい歯医者さんの絵本を紹介したいと思います。

作者は「きんぎょがにげた」という作品の可愛い金魚のイラストが有名な五味太郎さんで、タイトルは「わにさんどきっ はいしゃさんどきっ」です。表紙には少々不安そうな歯医者さんとワニさんがお互いを見えています…。



この絵本は同じ場面で、同じ言葉が使われていてワニさん（治療を受ける人）、歯医者さん（治療を行う人）と立場が異なる人両方の気持ちがなぜか一致していて、工夫して作られている絵本だと思いました。

お互い「治療」という現実に向き合いつつ、勇気を出してストーリーが進みます。この絵本は言葉もシンプルで読みやすいので、じっくりと挿絵を楽しむのはもちろん、声に出しながら気持ちを込めて読むのも楽しみ方の1つですよ♪

今後も機会がありましたら、絵本の紹介をさせていただきます。最後まで読んでいただきありがとうございました😊（歯科助手 保育士 佐藤）

質問のボタンを回す、スタッフリレー 27

さやか先生さん



から、⇒ 西山さん



へ



Q：西やんの、サザンオールスター愛のきっかけは？

A：第二の人生の岐路で迷っていた時、サザンオールスターズのライブに友達が誘ってくれて、桑田さんの声を生で聴いた瞬間に涙と鳥肌が立ったのがきっかけですっ!! 歌詞が私の迷いの後押しになり、以来…ハートをぶち打ち抜かれてしまいました♡♡

今回は、西山さん から、⇒ 近藤駿先生 への質問

去年3人目のお子様が増えて幸せいっぱいなの駿先生っ!! 「夫婦円満の秘訣と、奥様に、絶対にコレだけは敵わないなあと感じる事は何か〜っ?♪」



舌炎

こんにちは、歯科衛生士の空閑です。

舌に痛みを感じる舌炎。昨年秋に九州に住む叔母が、「舌がヒリヒリするから歯科医院で診てもらってるけど、原因が分からないのよね…😞」

すぐに一冊の本を思い出し、叔母に血液検査を勧めました。

舌炎の主な原因には

- 不適合な歯の詰め物や被せ物
- ドライマウス

などがありますが、実は栄養素の欠乏からも起こるのです。



鉄欠乏性貧血による「プランマーピンソン症候群」



- 中年以降の女性に多い
- 口角炎や嚥下障害
- スプーン状の爪
- 舌乳頭の萎縮による舌背の平滑化（舌に光沢が出る）
- 疲労感

ビタミンB12欠乏による「ハンター舌炎」



- 舌先や舌全体に赤みのある発疹
- 痛みや灼熱感
- ベジタリアンに多い
- 胃を切除して数年経っている
- 亜鉛不足
- 胃の症状や制酸剤を服用

叔母は8年前に胃がんで胃を切除していたので足りてない栄養素があると思い、血液検査でも分子栄養学的に診てもらえるクリニックを叔母の家近くで探しました。血液検査の結果…胃を切除し、食が細くなってるため、様々な栄養素が不足していたのでした。

食事とサプリメントで補って半年、舌の症状が減ってきたようです😊叔母のように胃がんに罹患する前にピロリ菌を除菌すれば胃がんは予防できます。

栄養素不足まで起こすピロリ菌…ピロリ菌検査されてない方は、ぜひ検査を受けてくださいね🙏（歯科衛生士 空閑）