

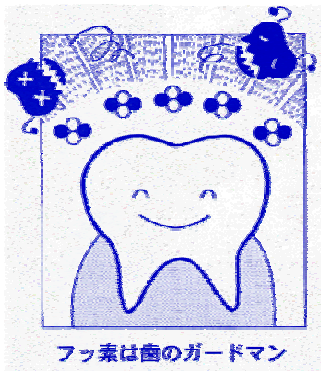
Present for You

ときざね矯正歯科 2008 年秋号

『子供達にきれいな水を』届けるユニセフに募金しています。皆様の歯ブラシ等グッズを買われた半分と皆様からの募金を合わせて寄付します。

9月に 6～8月グッズ売り上げの半額 19,490 円と皆様からの募金 344 円を合わせて 19,834 円を寄付させていただきます。ありがとうございました。

ピカピカな歯！フッ素が歯を強くする



フッ素ジェルの色々（他にも フッ素配合の歯みがき粉もありますね）



ホームジェル

チェックアップ

フッ素は歯を強くして、歯をピカピカにします！！

フッ素ジェルの使い方：歯をみがいた後に、歯ブラシにフッ素ジェル（1.5cm）をつけ、歯みがきをするように、歯全体に塗る。一日4回の使用が理想的。1日1回の場合は夜の歯みがきの後がおすすめ。

もちろん、歯みがき！ 砂糖は減らすことは大切だね！

歯を強くするカルシウム（牛乳・豆腐・小魚・ほうれん草・ゴマ）もね！

ピカピカな歯！キシリトールもいいよ！

キシリトールは
白樺や樺等の樹木から採れる天然の甘味炭水化物です

- キシリトールはむし歯菌を少なくします 虫歯ができなくなるよ～！
- フッ素と使用することでさらに高い予防効果が得られる

歯科専用のキシリトールの優れた点

キシリトール 100%
矯正装置につきにくい
噛む力をきたえる（2倍の硬さ）



いつ、どうやって とればいいのか？

キシリトールガムは一度にたくさんとるより、数回に分けて

1回2粒を5分以上、1日7回を目安に、**毎日続**けると効果的です。
味がなくなっても 5分は噛むのがコツ！

キシリトール入り製品の商品名は 成分表をチェック！

甘味料に何をどの程度使用しているかは「主要成分表」をチェック。

「キシリトール ÷ 炭水化物 × 100」がキシリトールの含有率です。

例) キシリトール 13.8g ÷ 炭水化物 27.7g × 100 = キシリトール 50%

キシリトール 50% 以上のものにしてね！



教えて！シュガーレスとノンシュガーの違い

両方とも、「砂糖を含まない」ということ。糖分(100g中)が 0.5g未満であること。

ノンシュガー

甘味料 ブドウ糖や水飴類

シュガーレス

糖類は使っていないが、糖アルコールや合成甘味料
(キシリトールなど) (ステビアなど)

病気になるない 強いからだになりたいね！

からだ作りの基本は食べ物と運動！

しっかり食べよう！しっかり遊ぼう！

よく寝ることや基礎正しい生活リズムを整えることも大切です！

免疫機能を高めましょう！

風邪をひかない元気な体作り！

免疫系に深いビタミンとミネラルの摂取を意識的に心がけましょう。

ビタミン ミネラル	免疫との関係	多く含まれる食物
ビタミン A	皮膚や粘膜を強化。リンパ球の働きを強化、抗酸化作用。	かぼちゃ、人参、ほうれん草、モロヘイヤ、あしたば、うなぎ、レバー
ビタミン B6	免疫グロブリンと呼ばれる抗体の元。タンパク質やアミノ酸の生成に関与。	バナナ、いわし、マグロ、レバー
ビタミン C	マクロファージの活性化。 インターフェロンの産生を高める。 (インターフェロンがNK細胞を活性化)	ブロッコリー、かぼちゃ、ピーマン、ゴーヤ、果物、芋類
ビタミン E	B細胞の増殖を促し、抗体の産生を高める。	モロヘイヤ、カボチャ、アボガド、
亜鉛	T細胞を作る胸腺を活性化。 T細胞の機能を高める。 抗酸化酵素 SOD の活性化。	カキ(貝)、ホタテ貝、いわし、うなぎ、レバー、豆類、大豆製品、海藻、玄米
セレン	抗体産出を高める。	魚、貝、ごま



栄養補給食品をとられた方の感想をお読みください。

最近風邪をひいてません、とっても嬉しい！（36歳 Y.H様、マルチビタミン・ミネラル）

小さい頃からアトピー体質で、かゆみに悩まされていました。3年前にはおでこにできものができました。野菜といえば根菜類とキャベツ位しか食べない子なので、マルチビタミンは子どもの机の上においておき、いつでも食べられる様にしています。幸いにして味は食べやすいらしくて嫌がらずに食べてくれます。今はアトピーやできものに悩まされる事がほとんどなくなりました。（11歳 R.T君お母さま、マルチビタミン・マルチミネラル）

年々体調が良くなります。続けることが大切です（77歳 H.T様、マルチビタミン・ミネラル）