

Present for You

ときざね矯正歯科 2008 年新春号

<http://www.tokizane.com>

mail@tokizane.com

ぶろぐ (Webでの日記) <http://blog.livedoor.jp/tokizane53>

まぐまぐ (無料メールマガジン) “矯正歯科女医 (ちゃこ先生) から、素敵なあなたに”

『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。

こんなことに使われています。6円で急性の下痢による脱水症状から子供の命を守る経口補助水塩1袋。70円で4~5リットルの水を浄化できる浄化剤50錠。1392円で栄養不良の子供達の為の高カロリービスケット20袋など。

12月に9~11月グッズ売り上げの半額27,635円と皆様からの募金246円を合わせて27,861円を寄付させていただきます。ありがとうございました。

『ダニエル・オストの小宇宙展』、花の作品に友人達とタイトルをつけてみました。「花冠」「花で遊ぼう」「生命の息吹」。これは皆同じ作品につけたタイトルです。色々な感じ方があっておもしろいですね。(下の写真は入り口の衝立です。横にして見てね!)



白い歯 きれいなね!

よく歯をみがきましょう! 色のつきやすい食べ物(コーヒー、紅茶、コーラー、

赤ワイン、カレー、果物のブドウなど)を食べた後は、念入りにみがきましょう!
食べた後 歯みがきできないときは、食事の最後に つけものやサラダなどを

よく噛んで食べましょう!

歯みがき粉を使いましょう。つぶの細かいものを選びましょう!

歯をとかず **砂糖**（甘い食べ物や飲み物）は減らそうね！

歯を強くする **カルシウム**（牛乳、豆腐、小魚・海草、小松菜、ゴマ）をしっかりと食べよう！**フッ素ジェル**もいいですね！

ご質問いただきましたので お答えしますね。

『**口内炎**ができたら 』 **予防と改善**は、次のことをこころがけましょう。

- (1)まず**口の中を清潔に**。毎食後に歯磨きやうがいで常に清潔に。
- (2)疲労・ストレス・睡眠不足に気をつけて。ゆっくりと休養をとって、**睡眠を十分に**。
- (3)バランスのよい食生活を。とくに**緑黄色野菜をたっぷり**、ビタミンB群やCを含む食品を積極的にとって免疫力アップを。

口内炎は「**疲れ**」のサインです。**ゆっくり休養、たっぷり睡眠**をとりましょう。



歯の着色を除去する話題の**ホワイトニング**！基本として18歳以上の方にします。

ホワイトニングされた方の感想をお聞きくださいね。

ホワイトニングして、**スパースター**みたいな歯になろう！（18歳男性）

以前よりずーっと白くなり大満足です！（19歳男性）

ホワイトニングしたら歯が白くなりました。嬉しかったです。（19歳女性）

歯が白くなってうれしかった！！もっと歯を見せて笑えそう！（19歳女性）

今日始めてホワイトニングして、歯が白くなりうれしかったです！（21歳女性）

全然痛くなくて安心しました。しみるかもと聞いていたので！！（23歳女性）

食べ物に気をつけて、着色しないようにします。（27歳女性）

歯が綺麗になると、笑顔が素敵になります！（32歳女性）

アメリカのビジネスマンのホワイトニングは、身だしなみの一つです！（41歳男性）

歯を綺麗にしてもらって、歯の表面を舌でさわるとツルツルしてました。歯の白さも2段階ほど白くなり、楽しかったです（42歳女性）

とっても白くなってビックリしました。うれしいです！（48歳女性）