



QRコード未対応携帯の方は  
URLを直接ご入力下さい。  
www.tokizane.com/\_wp/

# Present for You

ときざね矯正歯科 2010年冬号 <http://www.tokizane.com>

ときざね矯正歯科ケータイサイト

- ★ 予約や予約の変更が PC や携帯からできるようになりました。詳しくはお尋ねください。
- ★ スタッフブログがホームページや携帯サイトから見れます。よかったですね。

## よく噛むと元気になるよ。体もポカポカ！

チューブで練習（チューブを噛む・休憩を5分間、1日2回）で3ヵ月後には噛む力が2倍！



図① 1996年11月

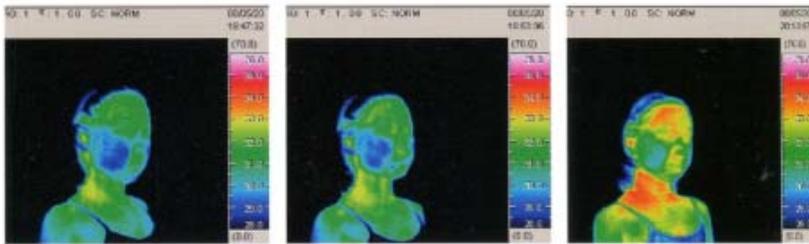
図③ 2000年3月

### ★よく噛むと元気になるよ！体もポカポカ！！

- ★5分間チューブ（外形8mm、内径5mm）の噛むトレーニングで、サーモグラフィー（皮膚の表面の温度：赤は活性化を示す）では前頭筋、上下目瞼筋、鼻筋、頸部筋肉まで表面皮膚温度が上がっています。



図④

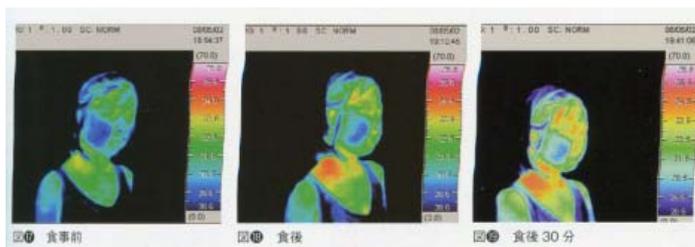


図① トレーニング前

図② 5分トレーニング直後

図③ トレーニング後30分

↓★食事を15分間（1回に30回噛んで）していただいたサーモグラフィーです。



図① 食事前

図② 食後

図③ 食後30分

『G Pのための床矯正・矯正のすすめ』から

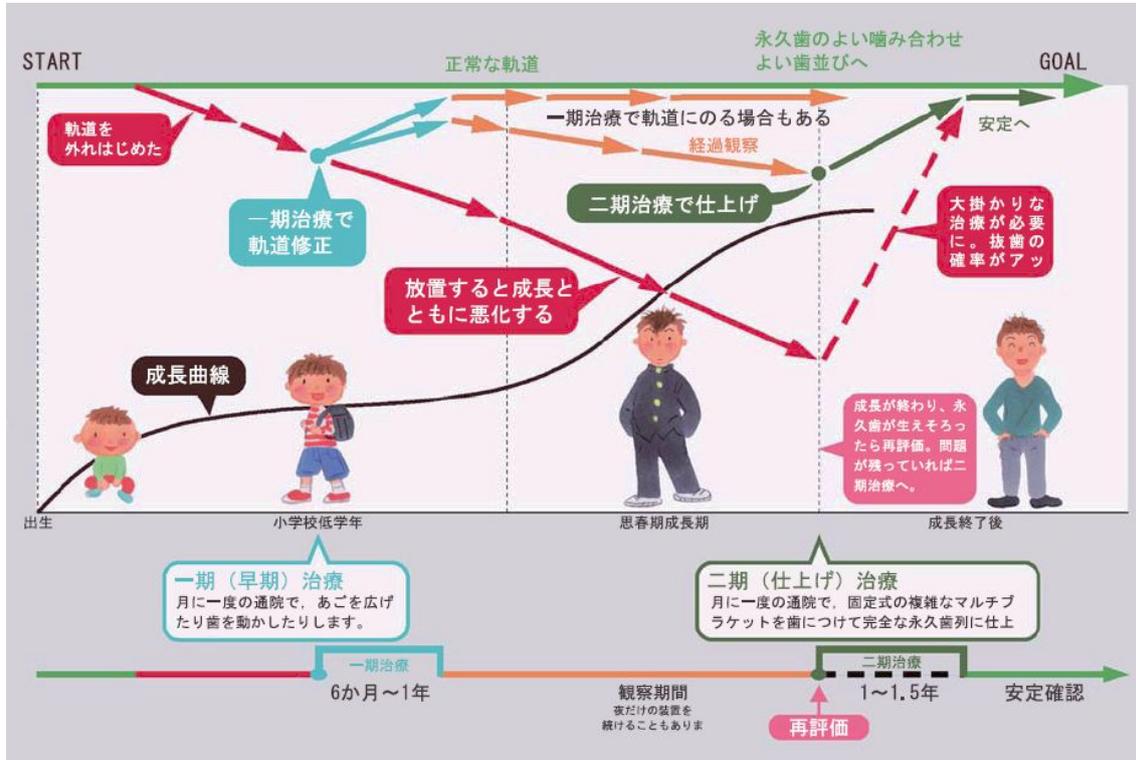
## ★2期治療とは？

1期治療では主に顎を大きくして、前歯がきれいに生えるようにします。

受け口では 前歯の咬み合わせをよくして、上顎の成長を促進します。

2期治療では、仕上げの治療（永久歯）をします。

下の図はクイッテンセンスに掲載されたものです。治療期間や治療回数は、治療目標・協力度・成長・骨格により様々ですが、イメージとしてはこのような感じになります。



## ★休診日に装置が壊れた、ワイヤーが頬にあたって痛いときには…

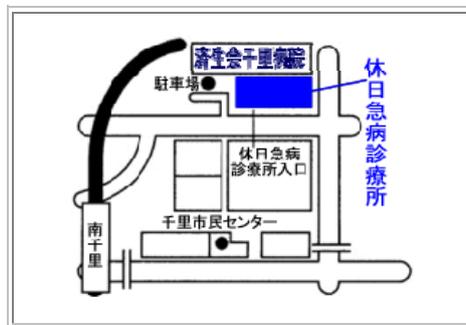
★かかりつけの歯科医の先生に応急処置をしていただいでください。

★吹田市休日急病診療所では休日診療をしています。年末年始は12月29～1月3日しています。

9:30～11:30 13:00～16:30（お電話の上、16時までに??）

吹田市津雲台1-1(千里保健医療会館内) 電話 06-6384-5871

### 休日急病診療所



矯正治療を 頑張られた方のお声をお聞きください。



★治療を始める前：こわかった。  
治療を終えて：きれいになった。(K. N君9歳)

☆お母様から  
顎が狭くて歯が生えてこなかったのが、矯正を始めて、顎が広がりきれいな歯並びになりました。矯正することにより、本人の歯に対しての意識が高まり、スタッフの皆様が教えてくださった知識も役立っていると思います。これで終了というわけではないので、長い目で歯を大切にしてもらいたいと思います。

そうだったんですか！こわかったんですね。がんばってよかったね！  
これから横の歯が生え変わります。きれいにはえてくるといいね。

★始める前  
親にすすめられ、別にどちらでもよいという気持ちでした。でもどちらかというイヤでした。  
★治療を終えて  
正直驚きました。こんなに歯並びがキレイになるとは思いませんでした。ちょっとだけ、自分に自信がつかえました。(15歳 大上裕生君)



☆お母様から  
装置が付いている期間は、痛がったり、恥ずかしかったりすることもありましたが、終了後は見ちがえるようにきれいになった歯並びに大喜びで、本当に良かったです。  
先生や皆様方に感謝申し上げます。ありがとうございました。

ナイスガイ！です。さらに！！素敵になったね。中学生になって、池田から一人で通い、次のお約束もご自分でとられ、いつも感心しているんだよ！

★治療を始める前：前歯が1本、だんだん伸びたようになり、歯並びがいびつになってきました。人と話をする時、笑う時に口元が気になり、いつも暗い気持ちでした。  
★治療が進むにつれ前歯の高さが揃ってきました。これから年齢を重ねるにつれ体力が弱くなっていくと思います。良い時期に勇気を出して、治療に通って本当に良かったです。(M.M様 61歳)



もともとステキな方ですが、さらに輝かれています。色々なことにチャレンジしたいとおっしゃられ、ますます輝かれています。途中他府県にお引越されましたが、通っていただきました。  
これからはメンテナンスですので、ゆっくり見ていきましょう。

“Dr. チャコの子どもの脳を育てる栄養学”

第4章 ビタミンで、頭スッキリ！！



★ビタミン A, C, E は抗酸化ビタミン、頭をスッキリ！！

こどもの脳のエネルギー代謝はおとなに匹敵するほど大きく、ブドウ糖を酸化分解してエネルギーを取り出す際、必然的に大量の活性酸素を発生します。この活性酸素が適切に処理されないと、細胞膜内の必須脂肪酸が酸化され、本来の機能を発揮できなくなります。

揚げ油を放置すると、イヤな匂いがしてきますが、これは油が酸素にふれて性質が変化したため、「酸化」といいます。同じように体内の脂質も酸化し、結果的に細胞を傷つけてしまいます。これを防ぐのが「抗酸化作用」。ビタミン A, C, E は、抗酸化作用の強いビタミンです。脂質は脳の重要な構成成分。しっかりとれば、脳の脂質の酸化を防ぐことができ、脳細胞を健康に保ちます。

- ビタミンA ☆鶏・豚・牛のレバー、うなぎ、緑黄色野菜（モロヘイヤ、人参、パセリ）、あまのり、抹茶
  - ビタミンC ☆緑黄色野菜（パセリ、ブロッコリー、ピーマン）、果物（レモン、いちご）、芋（ジャガイモ、サツマイモ）、玉露
  - ビタミンE ☆アーモンド、ヘーゼルナッツ、植物油（落花生、ひまわり油）、小麦胚芽
- 《カボチャ》の栄養価はトップクラス！ビタミンA, C, Eが揃っているところが凄いです(^ω^)



★英国の著名な研究者であるデービッド・ベントン博士は、学童の半分はマルチ・ビタミンを摂ることでIQを高められるだろうと語っています。

- ビタミンC、B1、B2、B3、鉄は明らかに子どものIQを高める。
- ビタミンCが十分に与えられるとIQが高まる。
- ビタミンB3（ナイアシン）は、子どもの記憶力を高める。
- ビタミンB1は、子どもの知的行動を高める。
- ビタミンEは子どもの潜在的知能を向上させる。

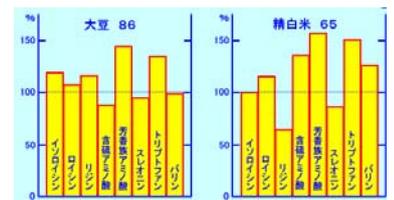




ます。**必須アミノ酸**はタンパク質をつくる部品のようなものなので、**どれか1つが不足しても全体の栄養価が下がり、アミノ酸スコアは低くなります。**

★不足するアミノ酸を多く含む食材を組み合わせることで、食事全体のアミノ酸スコア、ひいては栄養価を上げることができます（例えば ご飯と納豆などの大豆製品）。

★★ご飯に納豆を加えると、アミノ酸スコアは85、たんぱく質量も15.1gと上がります。そして、ご飯に焼き魚、お浸し、豆腐のみそ汁にすると、アミノ酸スコアは100、たんぱく質量は30.8gとなります。



それだけで、もう1日に必要とするたんぱく質60~70gのほぼ半分が取れたことになります。

★★うどんやそばだけの昼食に卵を1つ加え、牛乳1本飲むことで、欠乏しやすい必須アミノ酸の不足を補えます。

★たんぱく質は動物性:植物性(大豆など)を1:1~2の割合で摂るのが理想的。どうしても動物性が多くなるので、意識して大豆製品(豆腐、納豆など)を摂りましょう。

★ネズミの実験では、牛肉のたんぱく質を摂取したネズミは、瞬発力は優れていましたが、持久力はなかった(15分プールで泳いだ)ようです。大豆のたんぱく質を摂取したネズミは持久力がバツグン(45分間泳ぎました)でした。

## 2、ビタミン・ミネラルをとろう！

たんぱく質を皮膚や粘膜に作りかえるのに大切な役目をする**酵素**に**ビタミン・ミネラル**が必要です。しっかり野菜・海藻を食べましょう。

カルシウム 鉄分 ビタミンA

|      |       |       |       |         |                      |
|------|-------|-------|-------|---------|----------------------|
| ピーマン | 1950年 | 120mg | 30mg  | 2000・IU | (ビタミンAの必要量はピーマン2.5個) |
| 100g | 2000年 | 11mg  | 0.4mg | 220・IU  | (22.7個)              |

野菜の栄養価が昔に比べて落ちています。有機野菜、季節のもの、旬の野菜をお薦めします。どうしても不足がちなビタミン・ミネラルなどの栄養素はサプリで摂取してもよい。

## 3、食物繊維(野菜・海藻)を摂って、腸をきれいに！

腸がきれいだとうまく栄養が吸収されます。

## 4. いい水をしっかりとろう！

からだ・細胞の60% (お子様では70%) が水です。いい水をしっかりと飲みましょう。浄水の水やミネラルウォーター、水道水 (水道水は煮沸し塩素を飛ばす) (^ω^)

## 5. 体をさび付かせる(酸化させる)砂糖や何度も使った古い油は避けましょう。

★☆☆☆☆☆☆☆☆

栄養補給食品をとられた方の感想をお読みください。



★ 喘息がほとんどでなくなりました (14歳 Y.H君、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ありました。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、最近マルチミネラルも追加されたそうです。)

★いつも3月は鼻炎がひどいのですが、今年は鼻炎がでず、花粉が少ないのかしらと思っていました。マルチビタミン・ミネラルを摂っていたからなのですね。最近プロテインも加えています。(37歳 R.S様)