

先生もスタッフも全員女性です。

だから安心！ だからやさしい！



Present for You

〒565-0842 大阪府吹田市千里山東 1-16-8

TEL 06-6338-6712

<http://www.tokizane.com/>

携帯版ホームページ



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/

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。よかったら見てくださいね。

つば (唾液) は最強の虫歯予防レンジャー！



食べると*お口の細菌が食べ物を分解し酸性になり、歯の表面のカルシウムが溶けます。

でも、つばの中に含まれるカルシウムが歯に戻り、歯の表面は元の状態になります。

つばの力 (唾液緩衝能) を強くする食べ物

*野菜、海藻 (ひじき)

つばの力を弱くする食べ物

*砂糖

唾液緩衝能 (だえきかんしょうのう) って、

ご存知ですか？

お口の中は唾液のおかげで中性に保たれています。酸性のものやアルカリ性の物が入っても、唾液がクッションのような役目を果たして、中性付近に保ってくれます。これを唾液の緩衝能と呼びます。

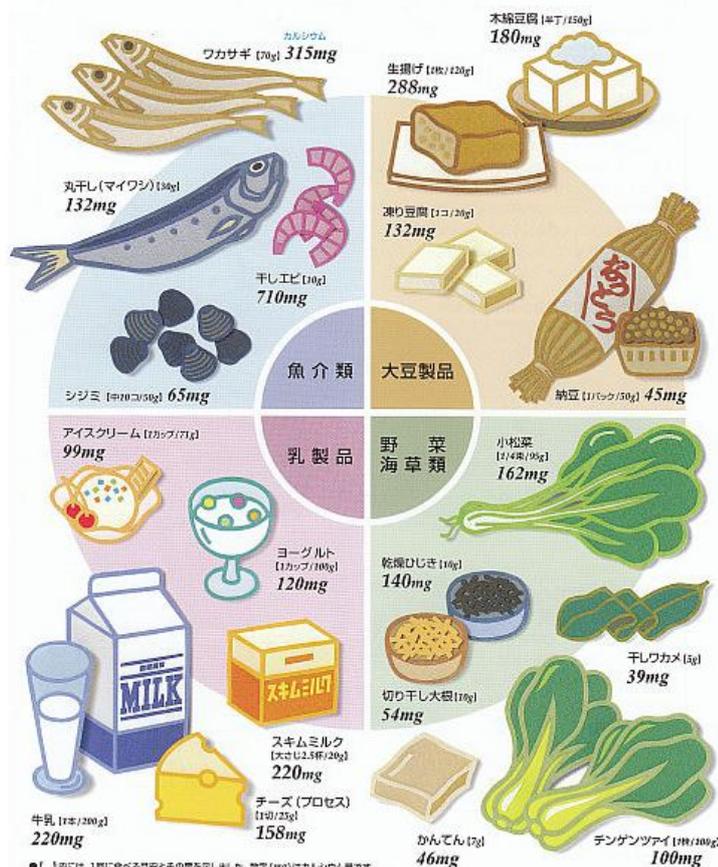
カルシウムが多く含まれる食べ物は→

http://www.kiku919japan.com/health/nutrient/post_35.html

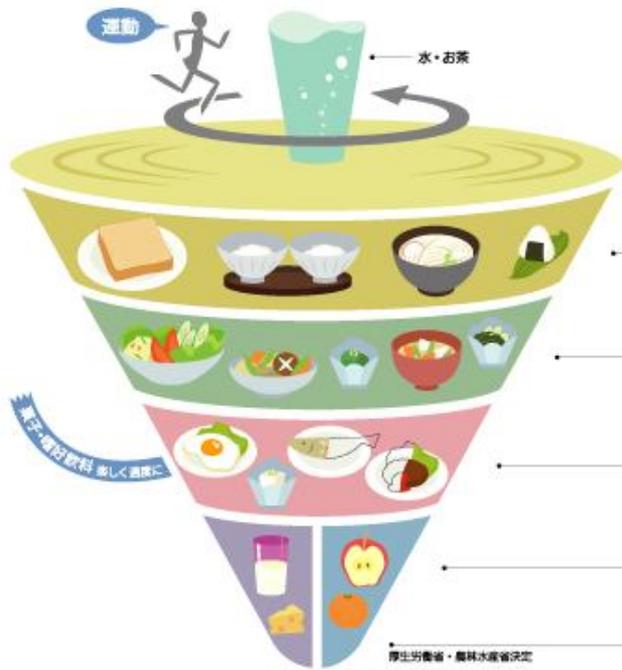
☆砂糖をほとんど取らない食生活では、

DMFT 指数 (虫歯の治療をした歯+虫歯の合計) が

11~12 歳で 0.5~1.0、30 歳でも 2 前後です。



食事バランスガイド★ご飯をしっかり食べよう！



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理ら3杯程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分	ごはん(盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個
1.5つ分	ごはん(盛り)1.5杯
2つ分	うどん1杯、もりそば1杯、スシ(ネタ)1杯
1つ分	野菜サラダ、お豆腐とわかめのお味噌汁、お豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐
2つ分	野菜炒め、野菜炒め、芋の焼くころも、野菜炒め
1つ分	肉、卵、魚、大豆料理
2つ分	鶏肉、魚、卵、大豆料理
3つ分	ハンバーグステーキ、鶏肉のしょう油焼き、鶏肉のしょう油焼き
1つ分	牛乳(コップ半分)、チーズ(10g)、スライスチーズ(1枚)、ヨーグルト(100g)
2つ分	牛乳(1本)
1つ分	みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう1房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

(農林水産省 HP より)

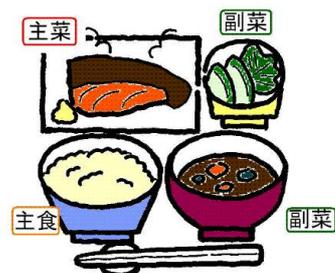
1. 主食(ごはん、パン、麺)をしっかり食べましょう！
2. 副菜(野菜)は毎食(朝も)たっぷり食べましょう。
3. 主菜(肉、魚)は控えめに
4. 牛乳は毎日 1本摂りましょう。
5. 果物は1日に何か1個食べましょう。
6. このコマの軸を回すのは水、そして運動も大切。



★朝食例) ご飯小2杯 ひじきの煮物 目玉焼き みかん1個

★主食は目標値の半分しか取れていない、副菜(野菜)は少ない、主菜(肉、魚)は取りすぎだそうです。

★大阪府の野菜摂取量は 全国平均より少ないそうです。特にお子様にはしっかり取っていただきたいですね。



矯正治療を 頑張られた方のお声をお聞きましょう。 2011年冬号



- ★治療を始める前：不安だった。
- ★治療を終えて：うれしい^o^(8歳 山口 輝君)

☆お母様から

「この子の歯並びはどうなるのだろう…」と不安だった2年前、本人が心配していた痛みや目立つ装置を付ける事もなく、気付いたら2年の月日がたち、歯並びも美しくなっていました。感謝感激です。

- ★治療を始める前：なにをするかわからなかった。
- ★治療を終えて：きれいになってよかった。(M.Kちゃん 9歳女の子)



☆お母様から

器具をいやがらずにつけてくれてよかったです。先生方のおかげで続けることができました。あっという間でした。ありがとうございました。



- ★治療を始める前：お兄ちゃんがやっているからどんなかはわかっているから、「やってみたい」と思いました。
- ★治療を終えて：きれいになった歯でもっともっと今まで以上にわらえる気がします。(K.Sちゃん 10歳女の子)

☆お母様から

前歯がとてもきれいに並んでよかったです。子供も頑張ってくれました。ありがとうございました。



★歯がきれいになった。(Y.N 君 14歳)

☆お母様から

ワイヤーが当たった所が口内炎になり、悩まされたりしましたが、最後までしっかり頑張れたと思います。きれいな歯並びになり、自分に自信を持って、何事も出来るようになって嬉しいです。先生、スタッフの皆様ありがとうございました。



★歯並びがすごく変わって驚いた (T.K 君 14歳)

★治療を始める前：“不安”と“イヤだな〜”というのが、9割で治したいという気持ちは1割でした。ノリ気」ではなかったのが正直なところです。

★治療を終えて：“100%やって良かった！！”というのが、今の気持ちです。思ったよりもあっという間で、20歳を前に、良い笑顔で毎日が楽しく過ごせそうです!(^^) (A.T 様 19歳女性)



★治療を始める前：前歯の歯並びががたがたして、とても気になっていました。(笑うと笑顔が崩れてしまって…)

★治療を終えて：短期間ながら(5-6か月)、最初は違和感があり、大変でしたが、現在は口がすっきり見えた、写真写りが良くなりました。(H.T 様 36歳女性)



★治療を始める前：八重歯が嫌だったので、歯並びがよくなりたいなあという気持ちだった。期間が長いので不安でした。

★治療を終えて：治療は長かったけど、キレイになって嬉しいです。装置をはずしてからの保定装置も頑張らないとダメだと思いました。(S.T 様 19歳女性)