

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！

ときざね矯正歯科 2013年夏号



# Present for You

〒565-0842 大阪府吹田市千里山東 1-16-8

TEL06-6338-6712

<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/](http://www.tokizane.com/_wp/)

Hello!!



## むし歯ゼロをめざしましょう！

### 1) 間食は…

- \* 間食は時間と量を決める（だらだら長時間食べ続けるのはやめましょう）
- \* アメ、キャラメル、炭酸飲料、清涼飲料水はなるべく食べない、飲まない
- \* 夕食後、特に就寝前の飲食をしない（水、お茶を除く）

- \* 3度の食事をきちんと摂る。
- \* 甘いお菓子などをどうしても食べたいは、食後のデザート形で食べる
- \* 糖濃度の高い食品（アメ、キャラメル、炭酸飲料、清涼飲料水）を摂った時、100%キシリトールガムを5分間噛む

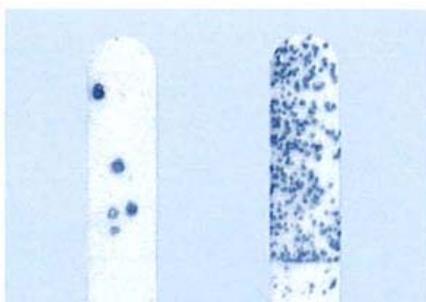
### 2) 歯みがきは毎食後！（鏡を見て磨こう！）

（お母様による歯みがきチェック、仕上げ磨きが大切です）

お薦めの歯みがき粉はリナメル（またはピカキッズ）です

お子様でしたら1cm 歯ぶらしにつけ、5分以上磨きましょう（毎食後）。  
（大人でしたら1.5～2cm）

### 3) フッ素



- \* 中学生まで毎日フッ素洗口やフッ素塗布を続けると、大人になってもむし歯は60%減少します。
- 成人の根面のむし歯に20～30%の予防効果があります。

左：ホームジェルを使用 右：ホームジェル未使用  
1週間のS.ミュータンス菌数(デントカルトSM)

## お子様の歯の健康調査★ !



- Q1 夜寝る前に、毎日確実にお子様の歯を磨いていますか？  
a)いいえ 0点 b)ときどき 3点 c)はい 8点
- Q2 おやつ時間を決めて与えていますか？  
a)決めていない 0点 b)決めている 8点
- Q3 おやつの回数は何回ですか？  
a)3回以上 0点 b)2回 8点 c)1回以下 12点
- Q4 冷蔵庫の中に炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物が入っていますか？  
a)入っている 0点 b)入っていない 5点
- Q5 夜は歯みがきの後、水・お茶以外何も与えていませんか？  
a)与える 0点 b)与えない 25点
- Q6 お子様は自分でお菓子を買に行きますか？  
a)買いに行く 0点 b)買に行かない 8点
- Q7 飲み物は次のうち何を多くの飲みますか？  
a)砂糖の入った市販飲料 0点 b)牛乳・手作りジュース 4点 c)お茶・水 5点
- Q8 3度の食事は良く食べますか？  
a)あまり食べない 0点 b)よく食べる 2点
- Q9 むし歯がある、むし歯になりかけたと言われたことがありますか？  
a)言われたことがある 0点 b)言われたことがない 20点
- Q10 お子様に舌で自分の歯をなめさせましょう。  
特に下あごの奥の内側はどんな感触でしょうか？  
a)全体がヌルヌル、ザラザラしている 0点  
b)歯ぐきとの境目あたりがヌルヌル、ザラザラしている 4点  
c)つるつるしている 7点

参考：2013年4月号小児歯科臨床

\*目標は75点です。75点を超えればむし歯0です！  
矯正装置をつけている方は80点以上をめざしましょうね(^^)!

お名前 ( 歳)

記入日 平成 年 月 日

点





矯正治療を 頑張られた方のお声をお聞きましょう。 2013年夏号

始める前：いやだった。

矯正を終えて：はならびがよくなって、よかった。

(七七ちゃん 8歳女の子) (治療期間 2年11か月)

お父様から：口元がきれいだと、笑顔も素敵になりますね。頑張ったかいがありました。先生、スタッフの皆様に感謝です。



矯正を終えて：きょう正をする前より、歯がきれいにならんだ。

(M.Mちゃん 8歳女の子) (治療期間 1年3か月)

ご父兄から：最初はかなり嫌がって心配しましたが、頑張ってくれて良かったと思います。今後も歯ならびを保つのと、歯みがきをしっかりとやってもらいたいです。

始める前：どきどきして、きれいになるか不安でした。

矯正を終えて：口をあけて笑えるのが一番うれしいです。

(N.Nちゃん 9歳女の子) (治療期間 1年2か月)

お母様から：あごをひろげる時は、装置をつけていることがしんどそうかわいそうに思いましたが、歯ならびがきれいになり、矯正して良かったと思いました。今思えば、あつという間の1年でした。



始める前：友だちから矯正をすると、食べにくい、痛い等と聞いていたから、不安だった。

矯正を終えて：とても達成感があった。うれしかった。(S.T君 10歳男の子) (治療期間 1年7ヶ月)

お母様から：装置によっては痛かったり食べづらかったりして大変な時もありましたが、良く頑張ったと思います。

始める前：そんなにのるきではなかった。

矯正を終えて：やってよかったと思います。(Y.M君 12歳男の子) (治療期間 1年6ヶ月)

お母様から：毎日装置をしっかりとつけ、食後は必ず歯を磨き、本当に親も感心する位、良く頑張りました。とてもきれいな歯ならびになり、4月から中学生、少しはモテるかなあ…ちょっと期待します!(^^)!

始める前：最初は歯ならびが言葉では表せないくらい汚いから、早くきれいな歯ならびになりたいと思った。

矯正を終えて：10年とちょっと通いつめてきれいになったので、本当に良かったと思う。もし治療してなかったら後悔していたと思う。(K.T君 19歳男性) (治療期間 10年5ヶ月)

ご父兄から：長い道のりでしたが一生のことですので、きれいにして頂き良かったです。これからも気をつけたいと思います。ありがとうございました。

始める前：本当に治るのか不安だった(特に年齢的に)。期間がどれくらいかかるのか不明だった。コンプレックスを排除したかった。

矯正を終えて：予定より少し経過した。歯の知識が得られ、非常に良かった。予想以上に歯が移動したことに驚いた。(細川 博之様 25歳男性) (治療期間 3年5ヶ月)