



先生もスタッフも全員女性です。

ときぞね矯正歯科 2013年冬号

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

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/

カタツムリもカルシウム!



質問です:カタツムリさんはブロック塀が好きなのはなぜ?下の4つから選んでください。

カルシウムの多い食材ベスト20

- | | | |
|---|--|--|
| <p>1 丸干しいわし
2匹(50g) 700mg 185kcal</p> <p>生のいわしより水分が少なく、また、骨ごと食べられるので、カルシウムを20倍とることができるので、塩分が約5%含まれているので、2匹で2.5gの塩分をとってしまうことになる。要注意。</p> | <p>2 わかさぎ
4匹(50g) 375mg 50kcal</p> <p>南蛮づけやマリネにする時、酢で骨が柔らかくなり、丸ごと食べられる。野菜をたっぷり入れれば栄養バランスもよく、つくりおきできるので毎日のカルシウム源に。●ビタミンE-EPA-DHA</p> | <p>3 小松菜
1/47(80g) 232mg 17kcal</p> <p>小魚や乳製品に負けないほどカルシウムを含むが、吸収があまりよくない。魚や肉、卵からたんぱく質、しいたけやかつおなどからビタミンDを補い、吸収率をよく。●β-カロテン・ビタミンC・鉄分</p> |
| <p>4 干しえび
大きじ1強(10g) 230mg 30kcal</p> <p>中国料理でおなじみ。独特の風味、うまみがあるので、戻し汁も残さず利用したい。スープ、薬物、いため物だけでなく、カラリと油で揚げたサラダやあえものに、戻しすぎると、うまみも出てしまう。</p> | <p>5 煮干し
7匹(10g) 220mg 32kcal</p> <p>だしの材料として使うのではなく、食べて初めてカルシウムがとれる。生臭みや苦みは頭と腹ワタを取り除くと消える。1回量で牛乳1本分のカルシウムが補える。</p> | <p>6 スキムミルク
カップ1/4(20g) 220mg 72kcal</p> |
| <p>7 ししゃも(輸入)
3匹(50g) 220mg 91kcal</p> <p>国産の2倍以上のカルシウムを含んでいる。エネルギーはほとんど変わらないが、国産より高たんぱく、低脂肪。味が蛋白なので焼き物、揚げ物に向く。●ビタミンB2・E・EPA-DHA</p> | <p>8 牛乳
カップ1弱(200g) 200mg 118kcal</p> <p>飲むだけで手軽に良質のカルシウムがとれる。1日にとりたいカルシウム量(600mg)の1/2・2/3は乳製品から補いたい生活習慣病を予防する効果も期待できるので、必ず毎日飲む習慣を。</p> | <p>9 豆腐(木綿)
1/2丁(150g) 180mg 116kcal</p> <p>生のいわしより水分が少なく、また、骨ごと食べられるので、カルシウムを20倍とることができるので、塩分が約5%含まれているので、2匹で2.5gの塩分をとってしまうことになる。要注意。</p> |
| <p>10 厚揚げ
1/2枚(70g) 168mg 106kcal</p> | <p>11 うなぎ(かば焼き)
1くし(100g) 150mg 339kcal
●ビタミンB1・B2・E・EPA-DHA</p> | <p>13 プロセスチーズ
1切れ(20g) 126mg 68kcal</p> <p>牛乳(200g)とチーズ(20g)を食べると、1日にとりたいカルシウム量の1/2は乳製品から補える。チーズには3%近い塩分が含まれているので1切れ食べると0.6gとることになるので要注意。</p> |
| <p>12 ひじき(乾)
大きじ2(10g) 140mg 14kcal*
●鉄 ※は暫定値</p> | <p>14 ごま
大きじ1強(10g) 120mg 60kcal</p> <p>ごまに含まれている脂肪は、リノール酸やリノレン酸など体内でつくることができない不飽和脂肪酸が多い。ビタミンEも多く、血中コレステロールを下げたり、不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ。</p> | <p>15 高野豆腐
1枚(20g) 118mg 107kcal
●鉄</p> |
| <p>16 かぶの葉
1コ分(50g) 115mg 10kcal
●β-カロテン・ビタミンC</p> | <p>17 プレーンヨーグルト
カップ1/2弱(100g) 110mg 60kcal</p> | <p>18 大根の葉
1/3本分(50g) 105mg 10kcal
●β-カロテン・ビタミンC・E</p> |
| <p>19 チンゲンサイ
小1株(80g) 104mg 10kcal
●β-カロテン</p> | <p>20 桜えび
大きじ2弱(5g) 100mg 16kcal</p> | |

- a. ブロックのでこぼこが歩きやすい
- b. とにかく垂直な壁が好き
- c. セメントを食べている
- d. 雨のブロック塀の温度が素敵

答え: cのセメントを食べている。

カタツムリの殻は炭酸カルシウムからできているので、大きくなるためには炭酸カルシウムを必要とします。そのため、炭酸カルシウムの豊富な石灰岩質の土地や、セメント(主成分は石灰岩)が使われているブロック塀やコンクリート壁の近くで見られます。

私たちは**カルシウム**(歯や骨の材料。出血を止めたり、神経の働きや筋肉運動など生命の維持活動に重要な役割を担う)を海のものから多く摂っていました。川や海の小魚を骨ごと食べた祖父が言っていましたね!(^^)!

1次治療の流れは…

1次治療のメリットは…

- ・受け口を効果的に改善できる
- ・過度な出っ歯による外傷を予防できる
- ・永久歯の生える環境を整える
- ・上下の顎(あご)の骨の成長を正常にする (将来、手術のリスクを避ける)
- ・むし歯や歯周病を予防できる
- ・悪い噛み合わせを予防できる (咀嚼機能の回復)
- ・生えてこない歯を正常な位置に誘導できる
- ・悪習癖 (口呼吸、指しゃぶりなど) の影響を改善できる

* あごの骨のバランスや大きさを整えるのが1期治療 (骨格矯正) の目的です。

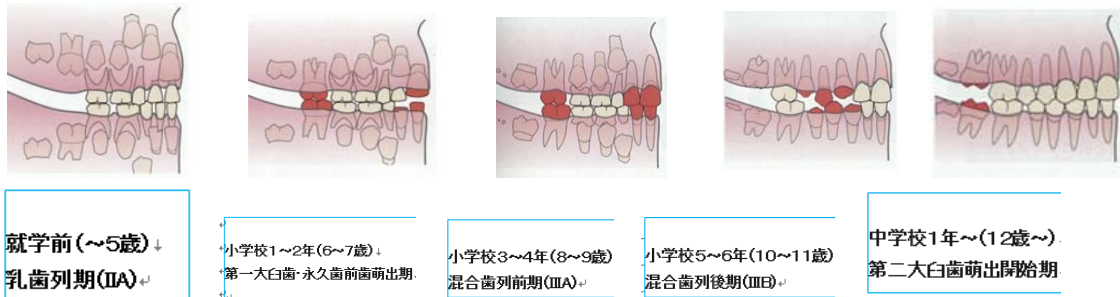
(2次治療は歯の位置を整えることを目的とし、骨格的な改善は得られません)

お子さまの矯正治療は1次治療と2次治療の2種類に分かれています。

1次治療ではあごの成長の促進や抑制を行い、また、でこぼこの歯にならないようあごの骨を広げたりします。あごの骨がまだ柔らかく、これから成長していくお子さまだからこそできる治療です。

このことであるべく大人の歯を抜かないで歯ならびを整えることができます。さらに、1次治療であごの骨を整え大人の歯がきちんと並ぶ土台ができるため、2次治療そのものが必要ない場合もありますし、多くの場合、部分的な歯列矯正で済んでいます。

2次治療は、すべての歯が永久歯になってから (通常は中学生頃) 行い、すべての歯がしっかりと咬むように個々の歯の位置を整えます。すなわち、**1次治療は骨の治療で、2次治療は歯の治療**と言えます。



コラム：6歳のお子様でむし歯菌が多いのは…

- 1) 間食回数が最も菌の存在との関係が強く、
3回以上では可能性が高い。2回以下では低かった。
- 2) 甘い食べ物を食べ始めた時期が**2歳以下**

甘い食べ物を控えることが、ミュータンス菌の定着を防ぎ、むし歯にならない第一歩です。



《治療の流れ》

受け口や上顎前突*まず噛み合わせを治します (骨格的な改善を図ります)



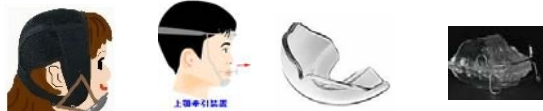
前歯が生えるように顎を大きくし、前歯を並べます



<p>骨格的な改善 (噛み合わせを良くする)</p>	<p>顎を大きくする</p>	<p>前歯を並べる</p>	<p>ゴール! これからは歯ならびを保ちましょう</p>
--------------------------------	----------------	---------------	----------------------------------

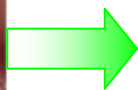
受け口の方の場合

1) 噛み合わせを治します



2) 顎を大きくします。

3) その後 前歯をキレイに並べます

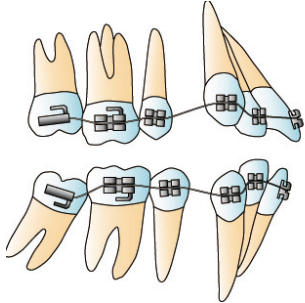


永久歯の矯正治療の流れ★歯を抜いて治療する場合

(ブラケット装置*スタンダード エッジワイズ)

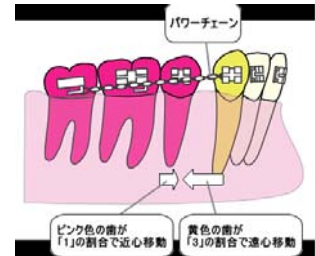
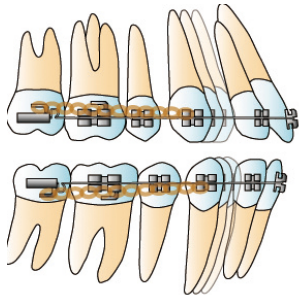
1) レベリング Labeling (歯のガタガタを並べる)

歯のデコボコや垂直的な位置を整える



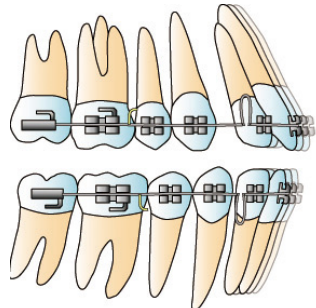
2) Canine Retraction(犬歯の遠心移動)

犬歯を移動し、治療計画の基づく位置関係 (Class I) へ



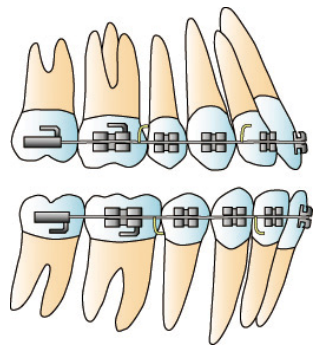
3) Anterior retraction(前歯の遠心移動)

犬歯、犬歯の位置に合わせて前歯を後退させる



4) Finishing (仕上げ)

歯や歯根の位置関係を3次的に調節し、安定した咬合に仕上げる



*今自分のいる位置は？(ブラケット装置の場合)

(成長期の場合治療期間は約2年、各ステップは約6か月です)

(成人の場合は治療期間は約3年、各ステップは約9か月です)

準備

- *顎を広げる
- *犬歯の関係を良くする

レベリング

(歯のガタガタを並べる)

犬歯の遠心移動

前歯の遠心移動

仕上げ

ゴール!

これからは歯ならびを保ちましょう