



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 2015年夏号



Present for You

〒564-0031 大阪府吹田市千里山東 1-16-8

TEL 06-6338-6712

<http://www.tokizane.com>



歯を強くするフッ素 頑張ろうね！

■歯の再石灰化を促すフッ素



<p>フッ素ジェル フッ素洗口</p> <p>予防効果 50~80%</p>	<p>フッ素塗布</p> <p>予防効果 30~40%</p>	<p>フッ素入り 歯磨き粉</p> <p>予防効果 20~30%</p>
--	-------------------------------------	--

フッ素ジェル・フッ素洗口の色々



チェックアップ



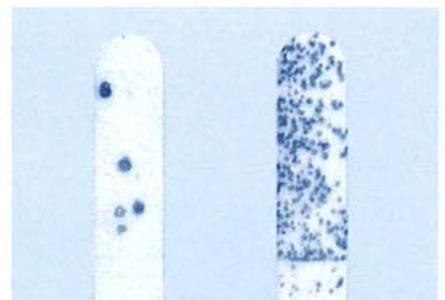
ホームジェル



ミラノール

フッ素ジェル（ホームジェル）の効果

ホームジェル（フッ化第一スズ）は、他のフッ素化合物に比べ、  
むし歯菌や歯周病菌の発育阻止に優れた効果  
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週間のむし歯菌の数（デントカルト SM）

新潟県は12歳臼歯（12歳頃生える大臼歯）のむし歯になる率が日本一少ない県です。その背景は、

1) 学校でのフッ素洗口 2) 歯科医院でのフッ素塗布やフッ素入り歯磨き粉の使用など。みんなも目指しましょうね。12歳臼歯もむし歯ゼロ！

## 態癖（タイヘキ）★姿勢を良くしようね！

2013年春号再掲載

### 態癖とは…

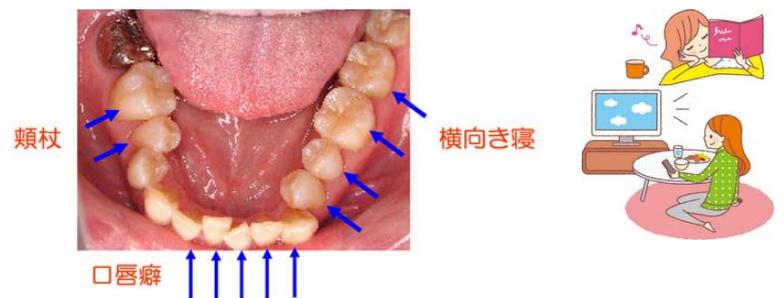
日常生活習慣の中で、無意識で行うさまざまな癖のこと。このささいな癖が長期に渡ることにより、歯を動かし、噛み合わせや歯ならび、また全身に大きな影響を及ぼします。この習慣性の癖を体癖（態癖）と言います。

### 態癖★具体的には

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ①ほお杖をつく     | ⑦吹奏楽器の演奏    |
| ②横向き寝       | ⑧唇や爪をかむ     |
| ③うつ伏せ寝      | ⑨指しゃぶり      |
| ④片側噛み       | ⑩足を組む       |
| ⑤テレビを見る時の姿勢 | ⑪肩かけカバンのかけ方 |
| ⑥本を読む時の姿勢   | ⑫左右非対称な姿勢   |
- などが挙げられます。

### そんなことで歯が動くの？

数グラムの力でもそれが持続的に加われれば、歯は動きます。骨は一時的な強い力には強いのですが、**続的に続く少しの力には弱く、その性質を利用したのが「矯正治療」**です



ほおづえ

唇の巻き込み

横向き寝

うつ伏せ寝



### 成長期のお子様は特に注意！

永久歯への生え変わり時期のお子様は、骨が軟らかく、歯が動きやすい環境にあり、噛み合わせを左右する大切な時期です。

習慣性の体の癖（態癖）により、歯列がゆがんだり、顎の位置が左右どちらかにずれ、全身のゆがみにつながるとされています。

# “あぐ” と噛むと…



前歯は、鼻のすぐ下まで伸びています。噛むことで、歯の根を通じて、上顎の骨に噛む刺激が伝わります。この刺激でお子様の顎は大きくなり、歯が綺麗に生えます。また脳に刺激が加わり、賢くなります!(^^)!

## ★前歯を使う食事は…



から揚げは大きく 骨付きの肉もガブっと! 野菜は大きく切る

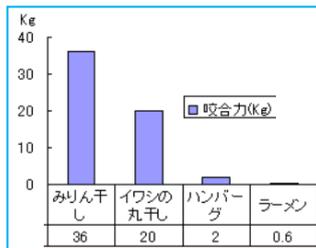


大きな口でかぶりつくことが大切です。スイカを“あぐ!”  
柔らかい物でもOKなので、前歯を使いましょう。

## ★噛む回数が多くなるような食事を心がけましょう!



## ★咬合力 (噛む力)



現代食 (ハンバーグやラーメン) では5~6回噛めば、飲み込めます。よく噛むことが出来る食事を意識しましょう。一口食べ物を入れたら、30回噛みましょう!



★食事の姿勢: 足をつけて食べると、噛む力が20%向上します!(^^)!



## ★歯ならびを良くするために!

① しっかり噛む食事をしましょう!  
(よく噛むと顎が大きくなり、きれいな歯ならびになります)



② お口の機能を高めましょう!  
(水をぷつと吹く、熱いみそ汁をフーフー冷ます、麺類をツルツルすする、ストローで吸う&遊ぶ、ブクブクうがい、表情豊かに過ごす…)



③ 鼻炎・喘息は治しましょう (鼻で呼吸しましょう)  
(鼻が詰まると、いつも口が開き、よく噛めません。)