



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 2016年冬号

# 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>

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

## 洗浄剤

\* 矯正装置(床装置、プレート、保定装置など)お手入れ

毎日使うものだから、きれいに保ちたいですね。当院でお勧めしている洗浄剤をお知らせします。

### ★リテーナーシャイン

900円(150g 60回分)



漂白成分やタンパク質分解酵素による優れた洗浄力でリテーナーの汚れやいやな臭いを取り除きます。●高性能顆粒タイプで洗浄力、除菌力、消臭力に優れています。●リテーナー類をいためない、弱アルカリ性。

リテーナーの汚れは何？	プラーク(歯垢) ..... 細菌の塊 歯石 ..... 歯垢が固まったもの ステイン ..... お茶やコーヒーなどに含まれている着色物質での歯の汚れやくすみ
どうしたら落とせる？	水洗いだけ ..... 52% ブラッシング ..... 72% 洗浄剤使用 ..... 90% (リテーナーシャイン30分)
何が効いている？	タンパク質分解酵素 ..... ヌルツキを分解 界面活性剤 ..... ヌルツキを洗浄 過ホウ酸ナトリウム ..... 酸素系漂白剤で除菌 弱アルカリ性 ..... 金属を錆びさせない

### ★矯正クリーン

2160円(2g×20包)、4包 170円



主成分は有機酸(ピロリン酸ナトリウム)ですので、金属・プラスチックをきずつけず、**歯石の除去**に著しい効果があり、除菌効果もあります。

### 《装置の汚れ》

リテーナーや矯正装置の汚れは、大きくプラーク(歯垢)・歯石・ステイン(着色)に分けられます。これらは装置の樹脂の部分の内部まで入り込み、水洗いだけでは落ちません。これらの汚れや臭いをもとからシャットアウトする為に洗浄剤を使用して下さい。歯磨きや食事等でリテーナーをはずしている時に洗浄すると効果的です。

# 片足立ち、どのくらいできるかな？

歯ならびと姿勢は関係します。姿勢よくしましょうね!(^^)!

★閉眼片足立ち基準値

そのために、まず体の中心（体幹）をチェックしましょう



- 1、まずはしっかりと立つ
  - 2、左右どちらかの足を上げて片足の状態で立つ。
  - 3、その状態で床に足が着いたら終了。
  - 4、片足を立てた時間を図って自分の体幹年齢をチェック。
  - 5、もう片方も同じように行ってチェックしましょう。
- ※この際何かに掴まりながらの計測はNGです。壁の近くなどで行って転びそうになったりした場合は壁に手を当てた時点で終了です。

年齢	時間
20代	70秒
30代	55秒
40代	40秒
50代	30秒
60代	20秒
70代～	10秒

\*鬼ごっこ、逆上がり、縄とび、相撲、木登りなど遊びの中で強くなります。

しっかり遊びましょう(\*^\_^\*)

\*体幹が良くなると、姿勢が良くなる、バランス能力が良くなる、ケガをしにくい体づくり、成長ホルモンの分泌が増えます。

“フラミンゴ体操”（片足で1分間立つ）なら、どこでもいつでもできますね\*両方すると50分間歩いたのと同じ効果があります。

※朝昼晩と、1日3回（左右の片足立ち1分）するとさらに効果あります

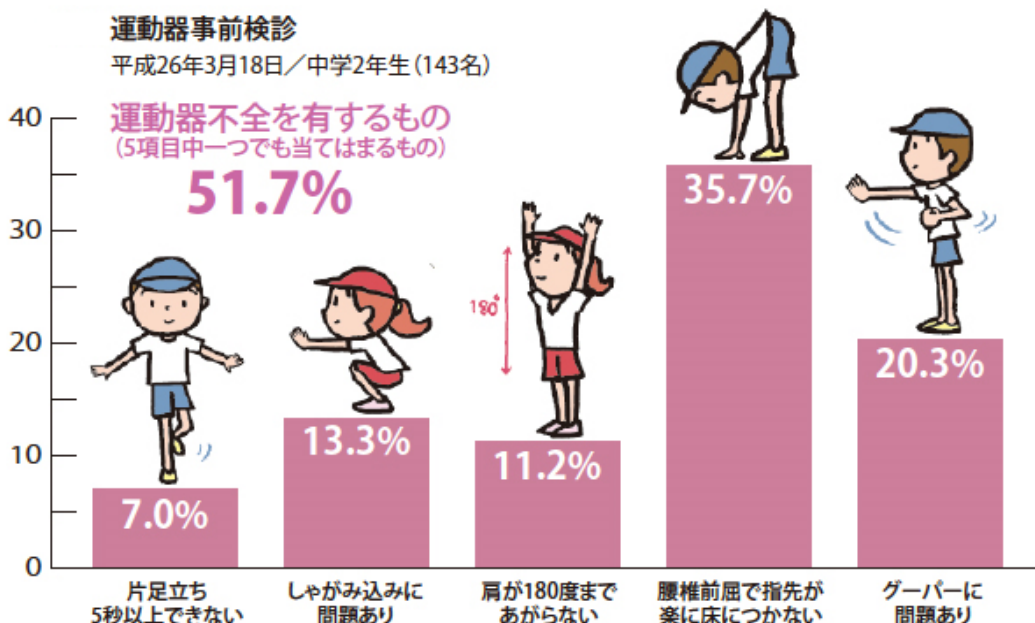
- 1.片足を膝を曲げて前方に5cmくらい上げる
- 2.そのままの姿勢で1分キープする
- 3.反対側の足も同じように1分間おこなう

\*30秒でもOK！ まずは始めましょう(\*^\_^\*)

(参照：<http://irahokuriku.jp/archives/2016-08.html>)



\*\*\*\*\*



# 生理食塩水で鼻うがい

## 生理食塩水の作り方

- 水 1ℓ に 9g の食塩、水 500ml に 4.5g の食塩を入れて作ります  
水は蒸留水や精製水を使うようにしましょう  
水道水は残留塩素を含むので避けた方が良いです

## 鼻うがいの方法

• 1 回の鼻うがいに使用する生理食塩水の量は 2~4cc ずつ両方の鼻に入れます（のどに落ちてくるのがわかる程度）

• 生理食塩水を入れる量が少量で、口から出すのは難しいので飲んでもらってかまいません

☆鼻うがいの後はすぐに鼻をかまないでください☆  
(まれに中耳炎になることがあります)

\*鼻うがいは、鼻をかめる年齢ならお子様も OK。鼻の中を洗浄することで副鼻腔にたまっている鼻水が排出され、お子様にも多い副鼻腔炎が改善しやすくなります。

### 鼻うがいの方法

生理食塩水の濃度は0.9%。  
うがいをするときは30~40度のぬるま湯で。

蒸留水1リットル：塩9グラム



①  
頭を大きく後ろに傾ける



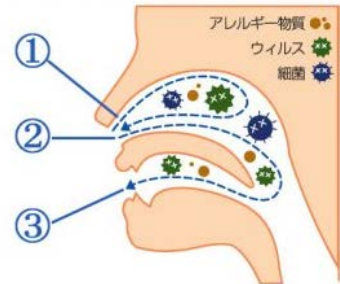
②  
鼻に生理食塩水を入れる  
(片方の鼻を指でおさえながら)

両方の鼻にしましょう



③  
口の中に流れてきた生理食塩水を吐き出す  
(飲み込んでしまっても大丈夫)

### 鼻洗浄イメージ



“鼻うがい”を最近始めた方です。  
上中咽頭腔が拡大しています。





矯正治療を 頑張られた方のお声をお聞きましょう。 2016 年冬号

始める前：はやくきれいになりたいと思った。

矯正を終えて：きれいになって良かった！

(N.Nちゃん 10歳女の子) (治療期間1年8ヶ月)

お母様から：本当に綺麗に歯が並びました。本人が投げ出さずに頑張って装置を毎晩つけ続けた成果の賜物だと思います。個人の努力が素直に結果に繋がっています。私自身の歯ならびがキレイでないの、娘が羨ましく、娘自身が大人になって『矯正して良かった！』と思う日が必ず来ると思います。この矯正が彼女の健康に役立てれば、親としていう事ありません。保定装置、もう少し頑張ろうね！



始める前：なんともなかった。

矯正を終えて：すごく長かった

(R.N君 9歳男の子) (治療期間2年)

お母様から：ごはんが食べにくかったり、歯みがきしにくかったり、大変だったと思いますが、一度も嫌がることなく、とても頑張ったと思います。



始める前：不安でした。

矯正を終えて：人前で堂々と笑えるし、口を開けるのも『くない！！』

(K.M様 10歳女の子) (治療期間2年7ヶ月)

お母様から：最初はこの噛み合わせや歯ならびがキレイになるだろうかと不安でしたが、見事に綺麗に並んで、しかも舌まで筋力もついて大変感謝しております！あ



始める前：痛いというイメージだったので、嫌でした。

矯正を終えて：歯がキレイになって良かったです。

(R.K君 11歳男の子) (治療期間3年8か月)

お母様から：矯正治療を始めて、何度かトラブル（装置が外れるなど）に会いましたが、やっとここまで進むことができました。一番下の子どもでしたので、途中で甘えて、家でもロゲンカすることがありましたが、先生やスタッフの方に励まされてきました。個々の治療を丁寧に説明していただき、安心して治療に取り組むことができました。まだ終わりではありませんので、これからも頑張ってもらい



始める前：早く顎の痛みがとれてほしかった。

矯正を終えて：顔つきが良くなった(！！)の痛みもとれた！

(S.H様 20歳女性) (治療期間2年10ヶ月)

