

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

〒564-0031 大阪府吹田市千里山東 1-16-8

**TEL 06-6338-6712**

<http://www.tokizane.com>



## 小さいのに パワーある ワンタフト！



ワンタフトブラシは“ポイントブラシ”とも呼ばれます。通常の歯ブラシでは届かない磨き残しの多い場所も効果的に磨くことができます。予防歯科の先進国であるスウェーデンでは、歯ブラシではなくワンタフトブラシをメインに使うとも言われています。

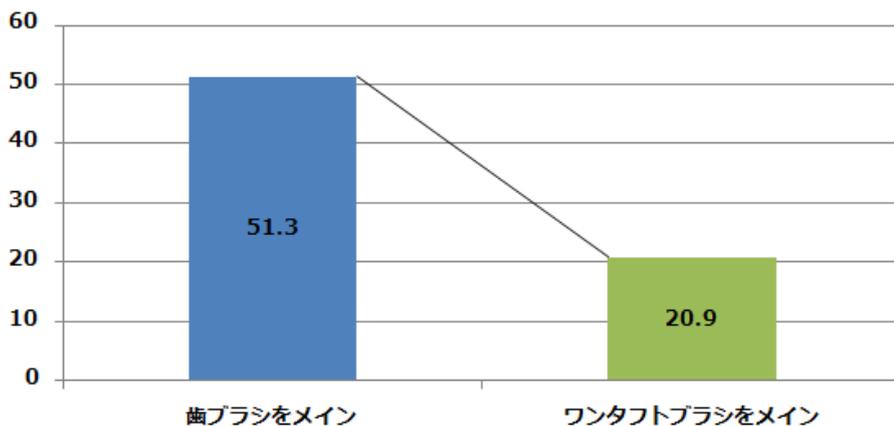


### スウェーデン式歯みがき

ワンタフトブラシであらかじめ磨きにくい部分を 2 分間磨き、そのあと 1 分間歯ブラシで磨きます。歯磨き時間も短縮できる上に歯垢(歯の汚れ、プラーク)もしっかり取り除くことが可能です。ワンタフトブラシをメインで使用した歯垢除去のやり方です(矯正装置をいれていない場合)。

歯ブラシをメインに使用した場合の磨き残しが「約 50%」だったのに対し、ワンタフトブラシをメインで使用した“スウェーデン式”の場合「約 20%」まで減少します。

“スウェーデン式”歯磨きによる磨き残しの変化

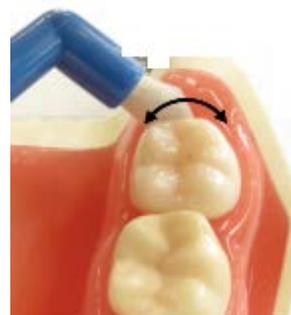


## ワンタフトブラシの6つの効果的な使い方



### 1) 生えかけの奥歯を磨く

鏡で確認しながら歯に当てて微動させて磨きましょう

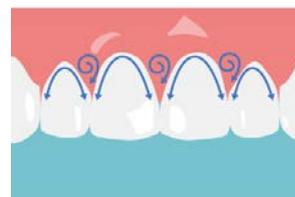


### 2) いちばん奥の歯の後ろを磨く

上顎奥歯の後ろは歯ブラシが当たっていない場合が多いのでむし歯にもなりやすいです。斜めにブラシを傾け、歯の後ろを磨くことを意識して細かく小刻みに10—20回程度繰り返し動かし、汚れを取り除きましょう。

### 3) 歯と歯ぐきの境目をなぞるように磨く

上顎前歯と歯ぐきの境目が磨きにくいですね。歯と歯ぐきの境目をなぞるように磨きましょう。



### 4) 歯並びが悪い部分を磨く

ブラシの先を歯にしっかり当てて磨きましょう



### 5) 矯正装置を取り付けた部分を磨く

ブラケット（矯正装置）は、むし歯の発生リスクは4~5倍になるともいわれています。ブラケットの周りは円を描くように磨き、その後隙間にブラシの先を入れて、手前にかき出すように清掃します。バンドなどの矯正装置は、装置の形状に合わせて清掃します。

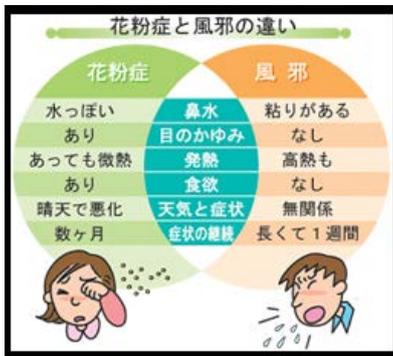


### 6) 歯の根っこが露出した部分を磨く



## 秋の花粉症は、春より大変！

秋の花粉症は自覚しづらく、季節の変わり目に風邪をひいたと勘違いする人も多い様です。春先のスギ花粉は粒子が大きく、鼻の粘膜にとどまりやすいため、鼻水やくしゃみはでるものの、気管や肺への影響は少ないとされています。



ところが秋の代表的な花粉症の原因であるブタクサは、**花粉の粒子が小さく気管に入り込みやすく、喘息に似た症状を引き起こす**こともあります。花粉症の症状というと鼻水をイメージしますが、**秋の花粉症は喉に症状が出やすいという特徴があります。**

花粉症を悪化させる要因とされるストレスと睡眠不足は、免疫力低下を招きます。就寝前にゆっくり入浴するなど睡眠環境を整え、ストレス解消を見つけて、花粉症の症状を和らげましょう。



\*\*\*\*コラム《眠れない母親と**空気清浄機**》★『小児の睡眠呼吸障害マニュアル』より

11歳男児が、いびき・無呼吸・日中の眠気・寝起きの悪さで、母親に付き添われて相談に来られた。気管支喘息で治療中。**鼻粘膜はアレルギー様で粘性鼻汁あり。**アレルギー（アレルギーの原因となる物質）は**ハウスダスト・ダニ・スギ・ヒノキ・ブタクサ**など。横で寝ている母親は、子どもの睡眠中の苦しそうな呼吸を見、つらく感じて毎日眠れないでいた。

**アレルギー性鼻炎がいびきや無呼吸の主原因と考え、抗アレルギー薬とステロイド点鼻薬を処方。同時に空気清浄機の使用も勧めた。**

2ヶ月後：具合はとっても良い。本人も寝やすくなり、呼吸も楽になったとのこと。日中にゴロゴロと居眠りすることが多かったが、それも無くなった。子どもの無呼吸が改善し、母親もぐっすり眠れるようになった。**点鼻薬がとっても良かった。**

その後、**空気清浄機を購入して1ヶ月ほど経過してから、いびき・無呼吸がさらに減少した。空気清浄機だけで鼻閉が改善、点鼻薬を使用しなくてもよくなった。**小児睡眠呼吸障害のQOLを評価する質問票（OSA-18）の点数も60点から33点と改善した（30点以下が問題ない範囲）。

**1年後：空気清浄機はずっと使い続けているが、喘息発作もほとんど無くなった。**鼻粘膜の状態もほぼ正常に近く、OSA-18も23点であった。空気清浄機の継続使用を指導して終了とした。

**小児の睡眠呼吸障害の原因として、口蓋扁桃肥大のみならず、鼻呼吸障害が重要である。この例は鼻アレルギーによる鼻閉が主因であり、最初は点鼻治療が著効したが、空気清浄機でアレルゲンを排除したことで、薬物治療をしなくても鼻閉が改善し、結果として睡眠呼吸障害が消失したと推測される。**

**アレルギー性鼻炎の根本治療は、アレルゲンの除去である。**友人の看護師さんの話であるが、家の床をフローリングに、ソファを革張りに、カーテンを防ダニにと、**徹底的にアレルゲン対策**したところ、お子さんの鼻アレルギーが改善し、4年以上服用している薬が全く不要になったとのことです。

## 歯の質（象牙質）を強くするビタミンC！

象牙質は主にコラーゲン繊維から成ります。コラーゲン繊維の生成にビタミンC(アスコルビン酸)が必須です。

\* ビタミンC(アスコルビン酸)はコラーゲン器質形成や骨芽細胞分化に必要です。主として中胚葉由来の間葉性の組織（歯周組織繊維、象牙質、歯髄などの歯の組織）に影響します。不足すると、象牙質の形成不全、歯髄組織・セメント質の変性をきたします。（参考：エナメル質は外胚葉由来）



### 1) 壊血病予防

ビタミンCは、ビタミンC欠乏によって起こる「壊血病」を予防する物質として発見されました。



16～18世紀の大航海時代、船員は長期間に渡る航海で新鮮な食材を食べることができなかったため、多くの船員が壊血病で命を落としました。壊血病は全身の血管がもろくなって歯ぐきや内臓から出血し、そのまま死にいたる病気です。

バスコ・ダ・ガマによるインド航路発見の際には、160人の船員のうち100人が壊血病で死亡したといわれています。

### 2) コラーゲンの合成に必要

ビタミンCは車のエンジンオイルに例えられるように、体内の様々な化学反応の際に必要な補酵素で、皮膚や血管の老化を防ぎ免疫力を高める働きを持つ抗酸化ビタミンです。

コラーゲンの合成に働いて骨を丈夫にしたり、抗ストレス効果をはじめ、多様な生理作用を持ちます。



### 3) ストレス対策

副腎から分泌される「副腎皮質ホルモン（抗ストレスホルモン）」はストレスから体を守ります。その材料の1つとなっているのがビタミンCです。



### 4) ビタミンCが多い食材は？

パセリ・ブロッコリー・ピーマンなどの緑黄色野菜、レモン・いちごなどの果物があげられます。芋類・豆類なども含有量では劣るものの、量を取れるので供給源としては効率的です。緑茶もビタミンCが豊富です。



\* ビタミンCの化学式（アスコルビン酸）は、自然界には単体で存在しません。野菜や果物中に存在するビタミンCは、アスコルビン酸と共に、様々なアミノ酸、脂肪酸、植物性の成分による複合体を形成しています。

成人の血中のビタミンCの濃度を34%あげるのに、リンゴなら1.5個（含まれるビタミンCは約3.2mg）必要なのに対し、サプリメント（アスコルビン酸）であれば500mg必要で、リンゴの156倍必要になります。

異物か、食べ物かの違いはとてつもなく大きく、野菜や果物などの食べ物から摂取が望ましいのです。サプリメントで摂取する場合は天然か合成かではなく、単体か複合体か、が品質を左右するポイントです。