

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>

むし歯菌を減らすキシリトール！

★キシリトール 100%のキシリトールガム



★1日4粒、噛むと効果あり！

むし歯の原因となる砂糖が入っていないので、いつ噛んでもOK！

注意！ コンビニやスーパーで売っているキシリトール入りのガムは、30-45%のキシリトールが配合されています。砂糖が入っていますので、むし歯のリスクがあります。

★キシリトールの効果：*むし歯菌の酸の生成を抑制する *歯の再石灰化の促進

★2週間でプラーク（歯垢）が減り始め、3か月でむし歯になりにくくなります。

むし歯予防には、一日5g以上摂りましょう。

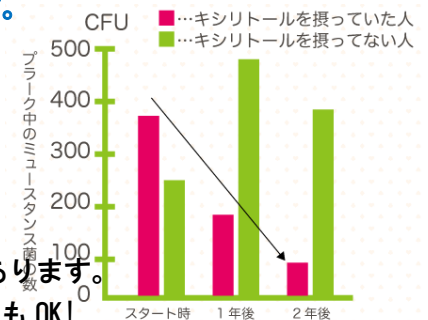
ガムなら4粒、タブレット（しまじろう）なら6粒、

摂取量：お子様の場合、1日4~10g(ガムなら4~8粒)の摂取で効果があります。
大人の方でむし歯のリスクが高い人は10g(8粒)以上摂取してもOK!

*歯科専用のキシリトールガムなら4粒でキシリトールは5g、8粒なら10g摂取できます。

*参考：キシリトールの配合量は、キシリトール（歯科専用）ガム1粒に1.3g、

タブレット（しまじろう）1粒に0.88g。タブレット（オレンジ、クリアミント）1粒に0.4g



***** よく噛もう！噛む回数...

毎日の食事に、噛む回数が30回以上の食品を1品以上、取り入れましょう

~10回：お茶漬け、カレーライス、煮魚、ヨーグルト、プリン、いちご

~20回：スパゲッティ、焼きそば、ハンバーグ、オムレツ、ロールキャベツ、バナナ、シュークリーム

~30回：サンドイッチ、トースト、餃子、アジフライ、高野豆腐、レタス、レンコン、りんご

~40回：コーンフレーク、焼き肉、とんかつ、から揚げ、厚揚げ、キャベツ（生千切り）、せんべい

41回~：フランスパン、ビーフジャーキー、煮干し、するめ、おしゃぶり昆布

保定装置とは

矯正治療で、歯を理想的な位置に動かしていく矯正治療。歯並びが整って矯正装置を外したら矯正治療はもう終わり！と思いませんか？ 実際、矯正装置がはずれるとほっとするもの。でも、美しく整った歯ならびを保つのは、矯正治療が終わった後が大切！矯正装置で歯を動かす『動的治療』が終了した後は、『保定装置』で歯並びを保ちます。矯正装置をはずしてそのままにしておくと、歯の位置は少しずつ動きます。保定装置はそれを防ぐために大切な装置です。

保定装置の色々



●ホーレー／ベッグタイプ
歯列全体を透明なプラスチックで表側はワイヤーが、裏側には透明なプラスチックの中にワイヤーが通っているタイプ。自分で取りはずしOK。



●固定式リテーナー (Fixed retainer)

細いワイヤーを歯列に合わせて曲げ、歯の裏側に固定するタイプ。後戻りしやすい前歯部分につけられる。取りはずしができないので、一度接着したら剥がれるまでそのまま。歯磨きがややしづらいため、年1～2回はプロのクリーニングが必要だが、長期保定が可能となるのがメリット。

治療後の後戻りがおこるのは、なぜ起こる？

理由1：顎の骨は、固まるまでに時間がかかる（通常2-3年で骨が固まります）

理由2：歯の根っこに戻ろうとする力がかかる

理由3：筋肉や舌の力が、歯を動かすことがある

理由4：第二、第三大臼歯の萌出

成長期では、奥から生える第二大臼歯（中学生の頃に生える）、第三大臼歯（高校生の頃に生える）は前の歯を押しながら生えます。この歯の生えるときの力が歯ならびに影響します。

理由5：鼻咽腔疾患

理由6：下顎の成長（中学生以降）

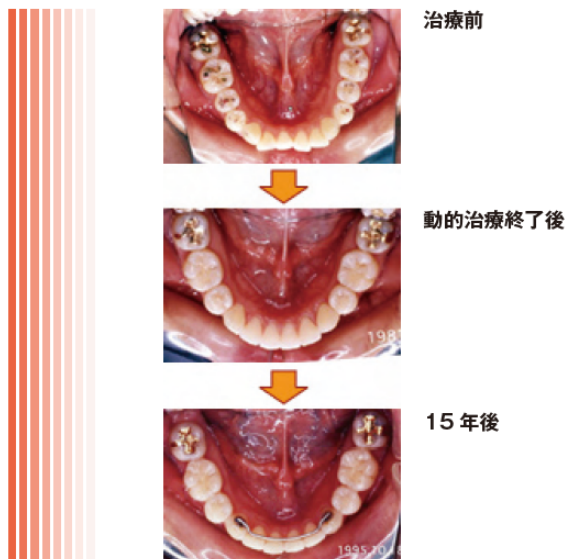
理由7：加齢変化

歯周病やむし歯で歯が欠けたり、失うと、隣り合う歯や上下にかみ合う歯が動きます。

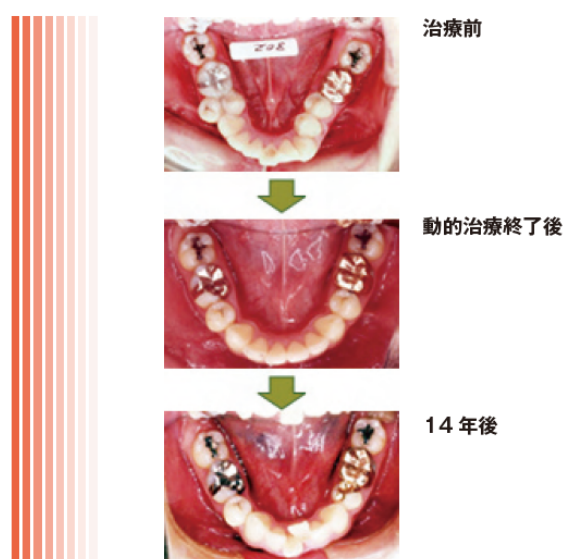
理由8：歯ぎしり、食いしばり。姿勢のゆがみ（寝ぐせも注意）、悪習癖（つめを咬む、指を吸う等）。

保定装置（リテーナー）と仲良くしてくださいね(^_^)

15年以上、リテーナーを使い続けた例



後戻りしてしまった例



特に下の前歯は後戻りしやすいですね。保定装置の使用期間が短いと、歯並びは確実に後戻りします。長い年月で加齢変化が加わると、矯正治療していない標準的な歯並びの人よりも歯列の乱れは著しくなります。

矯正治療は動的治療が終わった後が大切。保定装置を使い、その後の観察を繰り返し、微調整しながらかみ合わせの加齢変化にも対応します。長いお付き合いとなりますが、せっかくきれいになった歯並びを保つためにも、よろしくお願いします。

フワフワ気分でリラックス

***さわやか診療で『コワイ、イタイ、ツライ』から さようなら！**

さわやか診療（笑気吸入鎮静法）とは…

酸素にほんのり甘い香りのする笑気という気体を混ぜて、鼻から吸ってもらう方法です。吸入中は歯を削る不快な振動や注射の痛みはあまり気にならなくなり、ゆったりした楽な気分です。時間のたつことも忘れて治療を受けていただくことができます。また吸入を止めれば、すぐに元の状態に戻るの安心です。



さわやか診療はこんな患者様に

治療に対して恐怖心や不安感を持っていて、緊張しやすい方にお薦めしています。また血圧の高い方や心臓に病気を持っている方、小児やご高齢の方、口の中を触れられると吐き気を催しやすい方、インプラント治療を受けられる方々にもおススメです。

さわやか診療はこんなに簡単

鼻の上に小さなマスクを乗せて笑気と酸素を混入した気体を鼻から吸い込むだけ。吸入中は、ゆったりした楽な気分になり、痛みもあまり気にならなくなります。治療の終了に伴い吸入を止めてマスクが鼻から外され、元の状態に戻ってから帰宅します。

もっと楽な気持ちで治療を受けていただくために

患者様にもっと楽な気持ちで治療を受けていただきたい…そんな願いから当院ではさわやか治療（笑気吸入鎮静法）をお薦めしています。この方法は欧米諸外国を始めとして普及し、日本でも50年以上の歴史があります。

『低濃度の笑気』：血圧や脈拍を安定させる

『高濃度の酸素』：心臓や脳の働きを正常に

***禁忌：中耳炎で治療中の方、2か月以内に眼科手術を受けた方、妊娠初期の方
過呼吸発作のある方、鼻閉（鼻づまり）のある方、中度以上の障害のある方**

*お子様の場合、鼻マスクのサイズが合うかと、鼻呼吸の指示が理解できるかによりますが、通常は5～6歳以上が使えます。