

Present for You

ときざね矯正歯科 2007 年秋号

<http://www.tokizane.com>

mail@tokizane.com

ぶろぐ (Webでの日記) <http://blog.livedoor.jp/tokizane53>

まぐまぐ (無料メールマガジン) “矯正歯科女医 (ちゃこ先生) から、素敵なあなたに”

ユニセフに募金することにいたしました。歯ブラシ等グッズ売り上げの半額と皆様の募金を合わせて寄付します。7月4日に1～6月のグッズ売り上げの半額 54,410 円、9月3日に7・8月グッズ売り上げの半額 12,740 円 + 皆様からの募金 103 円、合計 12,843 円寄付させていただきました。ありがとうございます。

時實、日本アソシエーション 歯科学会のサプリメントアドバイザーになりました。

歯ぐきを強くしよう！

歯ぐきから 血がでたら

1. そ~っと ハミガキしましょう 優しく、しっかり回数をかけて
2. しっかり 野菜を食べましょう！野菜は強い歯ぐきを作ります。血を止まりやすくさせる ビタミンK (納豆、小松菜、ほうれん草) も食べましょう！
3. 強い歯ぐきを作しましょう！

よく噛んで、よく寝て、よく食べましょう！

歯ぐきは コラーゲン繊維 (タンパク質とビタミンC) からできています。

タンパク質：魚、牛・豚・とり肉、大豆 (豆腐や納豆)

ビタミンC：ブロッコリー、ホウレン草、じゃがいも、芽キャベツ、果物

上手に栄養補給食品 (サプリメント) も利用しましょう。



素敵な質問いただきました。お答えしますネ (歯みがきの先生：森本)

質問：子供用のはみがき粉は、とても甘いけど、むし歯にならないのかなあ？

答え：子供用歯みがき粉が甘いので、むし歯にならないかなあと心配してるんだね。安心して！甘いのは、砂糖がはいっているわけではないよ。むし歯菌を減らすキシリトールやステビア (むし歯になりにくい甘み成分) などが使われているので、大丈夫です！安心してね。

サプリメント（栄養補給食品）を摂られている方の感想をお聞きください。

サプリメントをとると、歯ぐきから血がでにくくなったり、歯ぐきの色がきれいになります。（E.T様 10歳女の子 子供用マルチビタミン 2ヶ月）

サプリメントを飲んで、矯正するために歯を抜いたとき、血があまり出なかったし、痛いのもサプリメントを飲む前と比べてぜんぜん痛くありませんでした。それに矯正を始めた頃はとても痛くて治療が進まなかったけど、サプリメントを飲むと痛いのが段々なくなって、とても順調に治療が進んでいきました。（N.N様 17歳女性 マルチビタミン・ミネラル1年）

僕はある時、先生に栄養補給食品を勧められました。それまで、お世辞にも良いとは言えない食生活をしていた僕は、自分を見直すきっかけにと、栄養補給食品の摂取を決意しました。半信半疑で、効果が実感できないなどと始めは思っていました。でも、年に一度はカゼをひく僕は、その年無事に一年を終えることができました。大学入試もあったので、本当に助かったのだと感じています。『健康は損なって始めてそのありがたみがわかる』といいます。何より、自分の身体のことを考えてみるきっかけにしてみたいかがでしょうか？（M.S様 18歳男性 マルチビタミン・ミネラル6ヶ月）

サプリをとってから、あまり歯が痛くなくなりました。（C.N様 19歳女性 マルチビタミン・ミネラル 2ヶ月）



肌の調子が、体の調子がよくなりました。乾燥肌で冬は大変でしたが、サプリをとるとハリ・ツヤが何もしない時より良くなります。体調もサプリを飲むことで回復が早くなります。やはり続けてみて効果を感じます。（M.I様 23歳女性 マルチビタミン3ヶ月）

サプリをとる前は、歯ぐきからよく血がでたりして、歯を磨くのが痛かったけど、サプリメントをとると歯ぐきが強くなった。（A.M様 29歳女性、マルチビタミン 6ヶ月）

栄養がバランス悪くしか摂れていない気持ちから、何もしないよりはいいだろうと思ってサプリメントを摂り始めました。飲まない時は段々体調も悪くなり、貧血になったりした時にサプリメントは効果があるのがわかりました。（R.M様 31歳女性 マルチビタミン・ミネラル 1年）

ビタミン類は、体調が悪い時などに効いているなと思います（歯ぐきの調子が良くないときなど）（N.K様 35歳女性 マルチビタミン・ミネラル、プロテイン1年）

体の疲れが楽になりました。明らかに違いが出ます。だるかったりしたのが、楽になります。体の動きもよくなります。（M.O様 36歳男性 マルチビタミン・ミネラル2年）