

Present for You

ときざね矯正歯科 2007年春号

<http://www.tokizane.com>

mail@tokizane.com

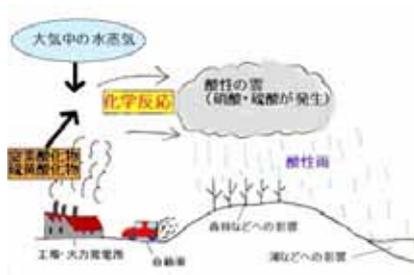
ぶろぐ (Webでの日記) <http://blog.livedoor.jp/tokizane53>

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”

お口の中に酸性雨

酸性雨って 知っていますか？

酸性雨とは強い酸性を示す雨が降ることです



石炭や石油を燃やすと、雨が強い酸性になります。(酸性雨は PH 5.6 以下の酸性の雨です)

イタリアの彫刻 (大理石も歯も磷酸カルシウムからできています) も 酸性雨で溶けてきています。

お口の中は ふうふう pH 7.2 ~ 7.4 の中性ですが、甘いものを食べると酸性になり、カルシウムが歯から溶けます。(歯の pH が 5.4 以下になると 歯が溶け始めます)

pH : 中性は 7 ! 6、5、4、と数字が小さくなると酸性が強くなります。

さて、ここで 問題です。お口の中が 酸性になると 歯は 溶けますか？

そうそう！溶けちゃうよね！（ドンドン溶けると 虫歯になるよ！）

お口の pH 測ってみましょう！

しっかり 野菜を食べると 中性~アルカリ性になります 甘いものは避けようね！

アルカリ性食品は 野菜・果物・海藻・豆など、酸性食品は肉・米・砂糖です

今回も矯正を終えられた方からのメッセージをお送りします。



つけているときは、たべるのが大へんだっただけ、とったららくになりました(渡辺栞奈様 8歳)
はじめはきぐがいたかったけど、おわりらへんになったらなれて、そのうえきぐをはずしてくれたしむっちゃたのしかったです。さいごは先生とツーショットもとれたしよかったです。(K.T ちゃん 9歳女の子)

おとうさんやおかあさんにきれいになったねっていわれてうれしかったです。(Y.A ちゃん 9歳女の子)

つける前は、いやだったけどつけると歯並びがきれいになったから良かった。でもつけているときは食べにくかったり、歯みがきがしにくかった。とってみたらすぐきもちよくて、食べやすくなったから良かった。(T.Y君 10歳男の子)

きょうせいするときれいになります。がんばってください。(N.D君 10歳男の子)

頑張ったら、おもいきり笑える！(S.O様 14歳女子)

矯正をする前の私の歯並びは、とてもガタガタで歯磨きがとても大変でした。けれど、今は歯磨きが簡単にできるようになりました。しかも、前より歯磨きをした後の歯がとってもきれいになります。そんなとき矯正をしてよかったと思えます。現在治療をしている人はがんばってください。また、これからしようとしている人はぜひやってみてください。(M.S 14歳 女子)

途中で何回もくじけそうになったけど、きれいな歯になりたい一心でここまで続けてこれました。装置がとれたときの感動は忘れません。矯正をして良かったと本当に思いました。予想以上の結果が出て本当に嬉しかったです。ここまでこれたのも先生方が支えてくださったおかげです。本当にありがとうございます。(Y.S様 16歳女性)

ふと目にした“矯正”の2文字。「やってみようかな」と軽い気持ちから始まりました。初診時に「今日、診てもらおうと勇気を持った事が、治療の第一歩よ!!」という先生の言葉に背中をぐんと押される思いで決心したのを覚えています。それから、約一年、本当に“あっ”という間でした。今では食べにくかった麺類もしっかり噛めるようになり“食”の大切さ、“噛み合わせ”の重要性をひしひしと感じる毎日です。毎回楽しいおしゃべりで、リラックスさせて頂き、楽しい通院でした。ときざね先生ありがとうございました。そして、いつも優しい笑顔と暖かい言葉で応対して下さった病院スタッフの皆様方、ありがとうございました。(M.K様 37歳女性)



皆さん、がんばられてとってもよかったですね！素敵な未来を楽しみにしています！！