

Present for You!

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/_wp/

ときざね矯正歯科ケータイサイト

ときざね矯正歯科 2010 年春号 <http://www.tokizane.com>

- ★ 予約や予約の変更が PC や携帯からできるようになりました。詳しくはお尋ねください。
- ★ スタッフブログがホームページや携帯サイトから見れます。よかったら見てくださいね。

よく噛もう！

よく噛もう！よく噛むと 噛み合わせが安定します。
顔の骨の 70% は上顎の骨です。よく噛むことで上顎の骨は育ちます。



『GPのための床矯正・矯正のすすめ』より

噛む力を計ってみましょう！

奥歯左 kg 右 kg

噛む力、どうでしたか〜？ 平均値は次の通りです。

6 歳 男性 24.8kg	女性 20.1kg	20 歳代 男性 65.4kg	女性 46.8kg
9 歳 男性 29.1kg	女性 23.8kg	30 歳代 男性 62.0kg	女性 42.7kg
12 歳 男性 41.6kg	女性 33.8kg	40 歳代 男性 58.5kg	女性 38.4kg
15 歳 男性 51.8kg	女性 36.6kg	50 歳代 男性 47.0kg	女性 34.7kg
17 歳 男性 59.0kg	女性 39.6kg	60 歳代 男性 38.7kg	女性 32.0kg

前歯 Kg

20歳台の平均値

前歯	男性 15.9kg	女性 12.0kg
犬歯	男性 34.2kg	女性 26.1kg
第一小臼歯	男性 49.9kg	女性 41.1kg

* 食事・調理方法は よく噛めるように工夫しましょう（食べ物を流し込んで食べない）

噛みごたえのある繊維質の食べ物は・・・

（たくあん、キャベツ、牛・鶏のテ、骨付きチキン、さきイカ、みりん干し）

矯正治療を 頑張られた方のお声をお聞きましょう。



★始める前

早く歯ならびがきれいになればいいなと思った。

★治療を終えて

きれいになってうれしい。歯ならびがよくなって、友だちともっと仲良くなれそうな気がする。(8歳 Y.Tちゃん 女の子)

☆お母様から

正直、くじけそうな時がありました。まず仕上げの歯みがきがめんどろになり、月1回の通院の時間をとるのも仕事があるので大変でした。でも、信じて地道に続けて、歯ならびが良くなって…。継続は力なり、を実感できました。ありがとうございました。

元気一杯のYちゃん、頑張ってよかったね！笑顔がとってもステキです。

お母様もお忙しい中、通院のお時間をとっていただき、ありがとうございました。



★治療を始める前：歯がガタガタで気持ち悪いかんじだった。

★治療を終えて：歯ならびがきれいになって、きもち良かった。(S.Oちゃん 11歳女の子)

☆お母様から：装置を着けている間も特に痛がることもなく、お陰様でスムーズにここまで来ることができました。最初に伺った時の写真と最近撮っていただいた写真とでは、表情も全く違い、明るくなってきました。大変御世話になり、ありがとうございます。

とってもきれいになったね。奥歯がきれいに噛むまでもう少しがんばろうね。

★治療を始める前：八重歯が嫌だったので、歯並びがよくなりたいなあという気持ちだった。期間が長いのが不安でした。

★治療を終えてから：治療は長かったけど、キレイになれて嬉しいです。装置をはずしてからの保定装置も頑張らないとダメだと思いました。(S.T様 19歳女性)



そうですね。最初長いな～と思われるでしょうね。でも終わってみれば、アツという間ですね。素敵な笑顔でさらに輝いてくださいネ(^ω^)