



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！

ときざね矯正歯科 2015年春号



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>

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

HELLO!!

キシリトールの効果

キシリトールのお話し

キシリトールとは、白樺や樅などの樹木からとれる天然の甘味料です。むし歯の原因菌であるむし歯菌がキシリトールを食べても、歯を溶かす酸が作れません。さらにキシリトールを摂取したむし歯菌の活性が弱まります。

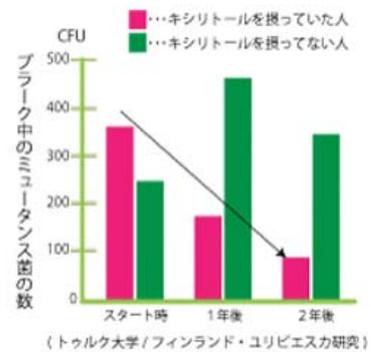
キシリトールを摂取すると…

むし歯菌はキシリトールを砂糖と間違えて食べますが…

おなかがいっぱいになって酸を作り、むし歯の穴を開けようとしますが…

キシリトールは砂糖と違って、むし歯菌の栄養にはならないので、酸を作る事ができません。

キシリトールを食べたむし歯菌は、消化できず、死んでしまうのです。



う蝕予防効果を引き出す キシリトールの摂取回数

通常	朝食後	昼食後	夕食後	
カリエスリスクの高い方	朝食後	昼食後	間食後	夕食後
摂取時間	5~10分			

キシリトール100%使用、1回につき1.5g

1回に

- ★キシリトールガム (100%) 1粒
- ★市販品 (キシリトール 55%) 2粒
- ★キシリトールタブレット 2-3粒

キシリトールを摂り続けることによりむし歯菌は少なくなります!(^^)!

★キシリトールは、むし歯菌の母子感染を予防する★

むし歯菌は母親のだ液から、子どもに感染します。一番感染しやすい時期は、生後6ヶ月~3歳の間で、この時期の感染予防がむし歯予防には最も効果的です。母親が、出産後3ヶ月から2年間、キシリトールを1日3回とっていると、母から子へのむし歯菌の感染が80%も抑えられます。

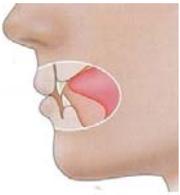
口閉じテープ★鼻呼吸を身につけ口呼吸を改善しよう！



就寝時の開口呼吸癖に多い、いびき、のどの渇き、起床時のノドのガラガラなどを防いで、鼻で正しく呼吸する習慣をつけてくれる、そんなユニークで健康のための口閉じテープ。

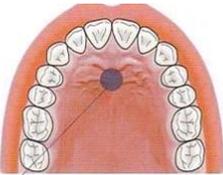


「医療用テープ」(幅 2.5cm×長さ 5cm)を貼って寝れば、翌朝の喉のうるおいを感じます。毎朝の喉の渇きが気になる方、早めの風邪対策などお試しあれ♪
*風邪をひいていて鼻が詰まっている時などは避けて下さい。



正しい鼻呼吸は舌の位置が重要

口を閉じていれば、鼻で呼吸できるか？というのと、そうではなく実は舌の位置が大きく関係しています。正しい舌の位置は上のアゴにピッタリ張り付いた状態です。舌を上あごに吸いつけて「ポンッ」と鳴らす、あの音が鳴る直前、歯科では「スポット」と呼ばれる場所があるのですが、その位置に舌先があることが大切。

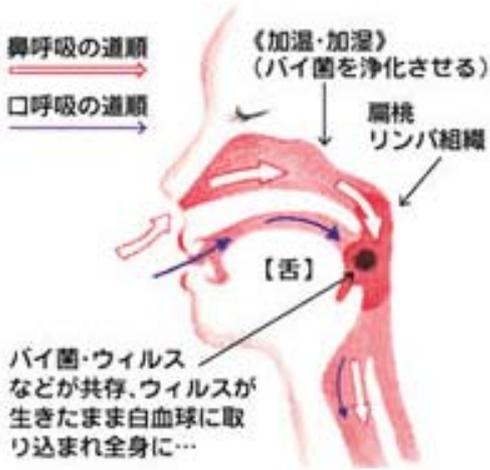


スポット

口呼吸は細菌やウイルスをそのまま取り込んで免疫力の低下を招き、あらゆる病気を招きやすくするほか肌荒れや顔の歪み、たるみなど美容にとっても重大な問題となる呼吸法です。

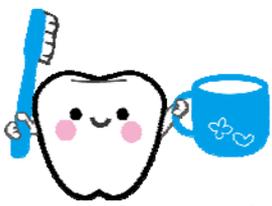
口呼吸が及ぼす弊害としてよく言われているのは、免疫機能のバランスが崩れたり、口の中が乾いてしまうことによって、むし歯や口臭を招くとされています。口呼吸していませんか？キレイになりたいなら絶対に鼻呼吸！

これに対して鼻呼吸は、口呼吸よりも多くの酵素を取り入れる事ができるので、代謝のアップやアンチエイジングの他、免疫力アップにも繋がると言われています。



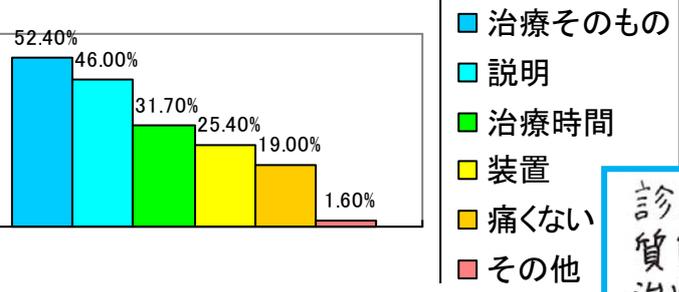
1つでも当てはまったらあなたも口呼吸の危険性が！

- 無意識のうちに口が半開きになる
- 朝起きた時喉が痛む
- 歯ならびが悪い、又は出っ歯
- 口内炎ができやすい
- クチャクチャと食べる時に音を立てて食べる
- 唇が乾燥し易い
- 唇を閉じた時、顎の先に梅干しの様なシワができる
- いびきをかく
- くちびるの上下で厚さに大きく差がある
- 受け口である
- 鼻の穴を意識して動かせない



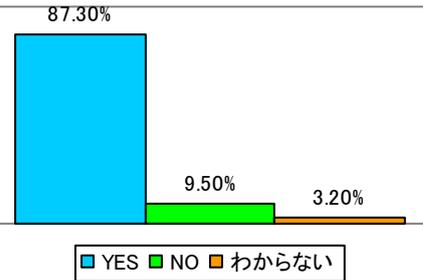
アンケート(2014年)結果報告

☆治療に関して満足された点は、どこですか?? (複数回答可)



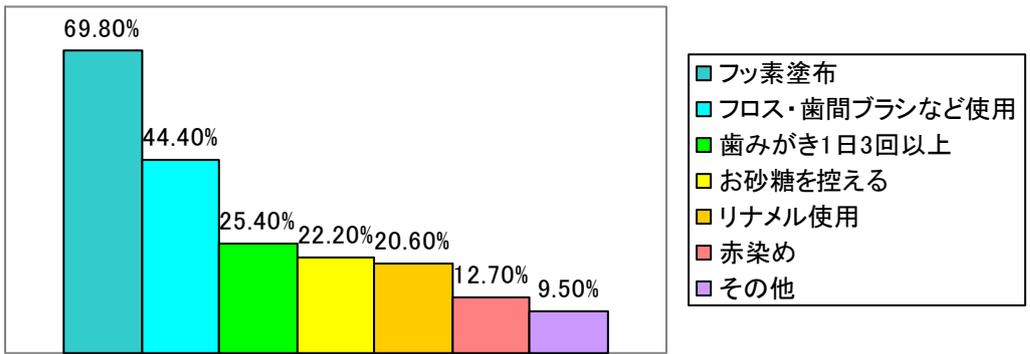
診療開始時間が遅れることがない
質問しやすく、説明がわかりやすい
治療を受ける本人(子供)が前向きに取り組めるように話をしてもらっている……などたくさんのご意見をいただきました。今後もこのように思っていただけけるよう、小さいお子様にもわかりやすい説明、楽しく通っていただける雰囲気づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

☆矯正治療終了後も定期観察が大切なことをご存知ですか??



歯を動かして並べる期間(治療中)の後、動かした歯が戻らないように安定させる期間(保定)へと移行します。その際、乳歯の萌えかわりや親知らずの萌出によりガタガタが出たり、萌えてきた永久歯の向きに問題が出ることもあります。そのため治療終了後の定期観察が大切です。

☆むし歯予防のために、取り組んでいることはありますか?? (複数回答可)



夏休み期間で実施した「フッ素カレンダー」でフッ素塗布の習慣がつかまりました!!というお声をいただきました。皆さまの虫歯予防のお手伝いとして、効果的な使用方法やオススメのデンタル商品など今後も積極的に発信していきたいと思います。



Dr チャコのおもしろ栄養学 『ビタミンA』(吹田市歯科医師会広報誌に投稿しました)

1) 冬至にかぼちゃはなぜ？

昔の日本では冬至の頃になると、野菜がほとんどありませんでした。そこで元気に暮らせる様にと願いを込め、栄養豊富で保存に効く**かぼちゃ(収穫は夏)**を冬至に食べました。緑黄色野菜の少ない冬にビタミン等の供給源が不足した時代のかぼちゃは貴重でした。

2) ビタミンAの発見

1906年イギリスのホプキンスが、**牛乳の中にネズミの成長を促進させる物質**があることを示唆しました。1915年にアメリカのマッカラムがバターからの成長促進物質分離し、**ビタミンA(化学名:レチノール)**を発表しました。

3) ビタミンAの働き

胚(受精卵。発生初期の個体)において**細胞の発生と増殖に関与**する。特に**外胚葉系(皮膚・神経系・感覚器その他の上皮など)**の栄養素として重要。セラチン(上皮細胞を構成するタンパク質)の生成に必須。

身体の抵抗力をつけるために、欠かせない栄養素で、不足すると免疫力が下がり、病気に罹りやすくなります。また夜盲症など眼の病気の原因になります。

4) 外胚葉系のエナメル芽細胞の機能、分化に関与

不足すると、丈夫なエナメル質が出来ません。(エナメル質減形成)



5) 肝油ドロップ(ビタミンAとビタミンDを豊富に含む)

戦後、学校給食などの栄養補助として用いられていました。栄養が充分ではない時代には、**夜盲症**になる子どもが多かったことから、その予防のために食べられていました。

海外でも、くる病などを予防できるビタミンA、D摂取のため、1920~1950年代当時、タラの肝油を子供に飲ませたようです。『**アルプスの少女ハイジ**』にもその場面が出てきますね!(^^)!

6) 多く含む食べ物

鳥レバー、うなぎ、ほうれん草、にんじん、バター、抹茶

