



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 2017年春号

# Present for You



HELLO!!

〒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](http://www.tokizane.com)

## 口唇（くちびる）の力を強くしよう

\* 歯ならびの安定に くちびるの力が大切です。

★良好な治療の進行と、治療後の安定のために下記が必須条件です

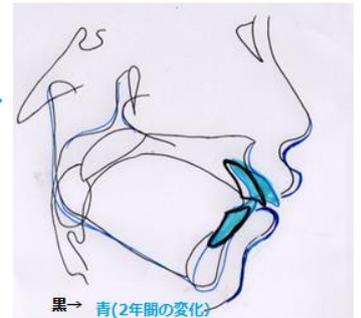
1) 安静時に舌が口蓋（上顎）に位置する 2) 口唇閉鎖している 3) 鼻呼吸できている 4) 良好な姿勢

お口が開いていると歯ならびに影響します。

\* 口が開いているとむし歯や歯周病（歯ぐきの病気）になりやすいので、口を閉じましょうね。

\* 鼻の病気があると口が閉じにくいので早めに鼻の治療をしましょう。

\* 嚥下障害のある脳卒中患者に、口輪筋のトレーニングを行うことにより、嚥下機能の改善が認められたことから、口唇機能は摂食嚥下機能とも密接に関係しています。



黒→青(2年間の変化)

(その1年後口唇力250g)

## 口唇の力を測りましょう

g

目標:1000gです

\*\*\*\*\*2016年4月 口唇力測定結果報告

(口唇を閉じて、3cmのボタンを引っ張る限界値測定)

★年齢高くなるほど、口唇力大きい

(最多ゾーン: 幼稚園～小学2年は 400g、小学3・4年は 500g、小学5・6年は 700-900g以上、中学生 700-900g以上、高校生 900g以上、大学生以上 900g以上)

★総じて、男子の方が口唇力強い

★口呼吸なしの方が口唇力大きい (最多ゾーンは口呼吸無は 900g以上、口呼吸有は 600g)

★鼻炎なしの方が口唇力強い (最多ゾーンは鼻炎なし 900g以上、鼻炎有は 700g)



★口唇閉鎖力★『小児期の「口呼吸」と「口唇」に関する意識調査から見えてくるもの』: 小児歯科臨床 2015年7月号

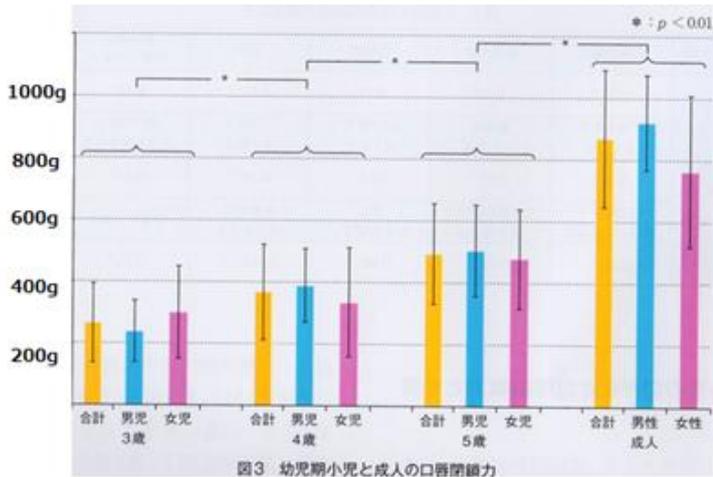


図3 幼児期小児と成人の口唇閉鎖力

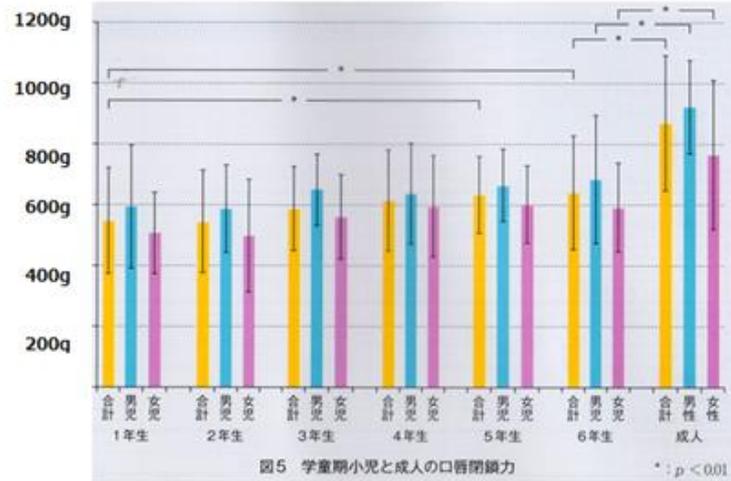


図5 学童期小児と成人の口唇閉鎖力

★口唇閉鎖力と相関があったのは、

- \* 3-6 歳群は「年齢」「喘息」「風邪を引きやすい」「よく扁桃が腫れる」「口唇がいつもカサカサしている」「よく噛まない」
- \* 7-12 歳群は「性差」「食事中水分をとる」

\* アンケートから口呼吸と関連性の高い項目は

著明に關係：口を開けて寝ている

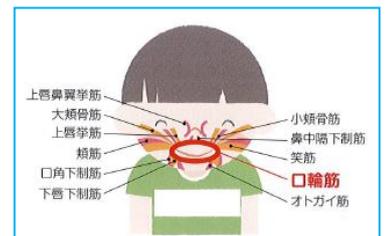
大きく關係：口唇がしまりない、口がよく乾く、昼に口臭があると言われる

中位に關係する：朝に口臭がある、上下口唇から歯が見える、1分以上口唇閉鎖ができない、

ある程度の相関：睡眠中に鼻が詰まる、出っ歯だと思う、口唇がいつもカサカサしている、口唇が厚い、クチャクチャ音をたてて食べる

\* お顔の筋肉はすべてつながっています

口輪筋は口の周りを囲むようにある筋力で、多くの表情筋につながっています。口輪筋や表情筋がゆるんでくると口唇閉鎖不全症につながります。口唇閉鎖不全症は、口呼吸や鼻閉、気道閉塞、いびき、アレルギー疾患などとの関連が示唆されます。幼少期から口輪筋を中心とした表情筋をトレーニングし、口唇不全症を予防しましょう。



★口の周りの筋肉（口輪筋）を強くする練習

- 1) くちびるに力を入れ、ひっぱりあう『1, 2, 3』
- 2) 数秒力を抜いて、7~10回繰り返す。
- 3) 正面、右、左の3方向から強くしましょう

<http://www.shofu.co.jp/product/news/hp0001/index.php?No=835>



# フッ素を使おう！

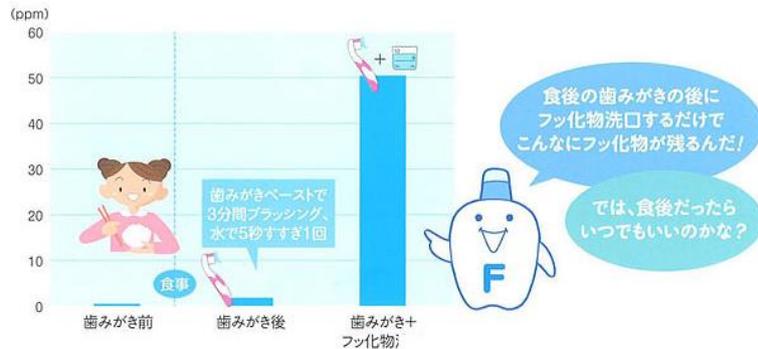
むし歯予防にまず大切なことは『歯みがき』！

歯みがきで汚れ(歯垢除去)した後に、フッ素で歯を強くしよう(歯質強化)

フッ素は食後、または寝る前が効果的です!(^^)!

フッ化物は口腔内にどのくらい残っているの？

●口腔内に残っているフッ化物濃度(ppm)

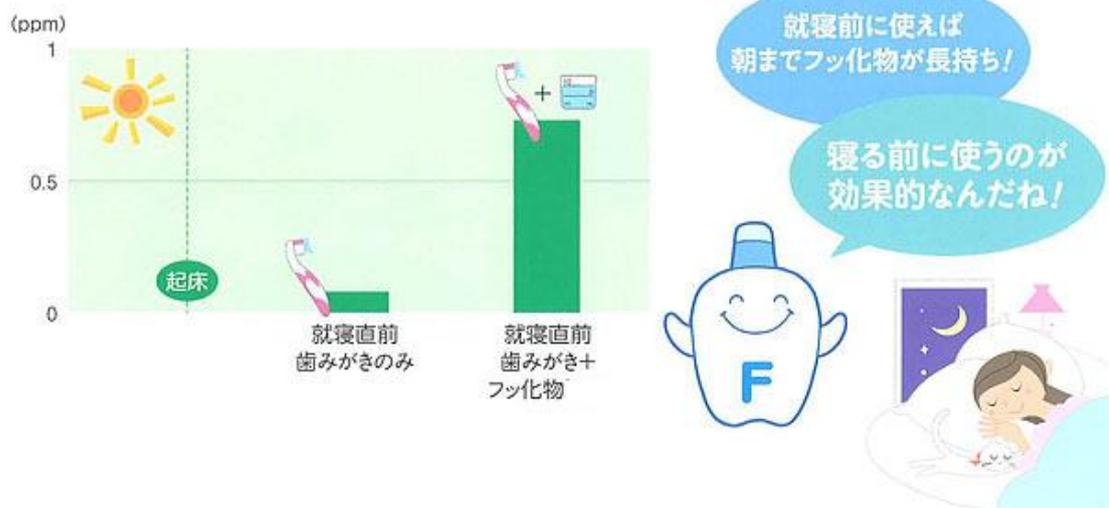


★フッ素は寝る前に使うと効果的です

\*翌朝起床時の口腔内フッ化物濃度(ppm)

就寝直前に「歯みがきのみ」をした★歯みがき+フッ化物洗口をした

\*寝る前に使うのが効果的！



★お薦めの使用量は★1回 0.5g(約 1cm)

1日2回、通常の歯みがきの後、1分間フッ素ジェルを使って磨く。

使用量は1回 0.5g(約 1cm)、幼児(3歳—6歳未満)はその半分が目安です。





始める前：ながいかなと思っていました。

矯正を終えて：はがきれいになってよかった！

(A.Mちゃん 8歳女の子) (治療期間1年10ヶ月)

お母様から：歯みがきが大変でしたが、思ったよりも大分早く終わりびっくりしています。きれいな歯ならびにさせていただいて、先生やスタッフの方に感謝でいっぱいです。これから保定装置をがんばってつけてもらいたと思います。ありがとうございました。



始める前：いやだった。

矯正を終えて：気持ちよくなった！

(M.Tちゃん 8歳女の子) (治療期間1年7ヶ月)

お母様から：もっと時間がかかり、痛い治療かと思っていたけど、痛がるのもほんの少いで、次の日にはけろっとして、スムーズに終了できました。歯ならびも綺麗で嬉しく思います。ありがとうございました。



始める前：どんな風にかきれいになるかと思っていました。。

矯正を終えて：とってもきれいになりました！

(A.Mちゃん 9歳女の子) (治療期間1年6ヶ月)

お母様から：治療中は痛みに泣くこともありましたが、舌の訓練も毎日自分からきちんとして、最後まで一度も治療を嫌がることもなく頑張ってくれました。本人も綺麗な歯ならびになって、とても喜んでくれたので、矯正して良かったです。



始める前：どれくらい時間がかかるのかなとか、痛いのかなとか、色々不安だった。。

矯正を終えて：歯がきれいになったし、やって良かった！

(T.N君 15歳男の子) (治療期間3年10か月)

お母様から：永久歯が綺麗に生え揃い、良かったと思います。学校生活も頑張って！



始める前：きれいな歯ならびになるといいなあ～

矯正を終えて：綺麗な歯ならびになって嬉しい！

食べ物が器具につまったり、写真撮影では口元を気にしたりと治療中の大変な思いが吹き飛ぶ位、きれいな歯ならびになって嬉しい！

(Y.K様 22歳女性) (治療期間3年8ヶ月)

