

先生もスタッフも全員女性です。

ときざね矯正歯科 2020年春号

だから安心！だからやさしい！



Present for You

〒564-0031

大阪府吹田市千里山東 1-16-8

TEL 06-6338-6712

MFT（口腔筋機能療法）の効果

参考図書：『はじめる・深める MFT—お口の筋トレ実践ガイド』

症例：MFTしなかった場合（矯正治療後、舌癖によりかみ合わなくなった）



a) 治療前

b)治療終了

c)治療終了後1年（14歳）

症例)MFT併用（矯正治療）：治療終了15年後もかみ合わせが安定している）



初診時

治療終了時

終了後15年

症例) 指しゃぶりをやめ、MFTでかみ合わせが良くなった



初診時8歳6か月

MFT指導開始後10か月
トレーニング終了

トレーニング終了1年後

*口腔機能異常の影響として、食べる機能（噛まない、前噛み、片側噛み）・飲み込む機能（食べ物をこぼす、よだれ）・話す機能（発音が不明瞭）・呼吸機能（口唇閉鎖不全、口呼吸）・形態異常/軟組織の異常（不正咬合・表情筋のたるみ）が見られます。

鼻洗浄（鼻うがい）の効果

★鼻腔内のゴミやチリ、花粉をスッキリ洗浄！

現代には、様々な種類の花粉やホコリ、細菌、ウイルス等の異物が空気中にたくさん浮遊しています。そのような異物を体内に取り込まないようにするためには、鼻の奥に入り込んだ雑菌や花粉を洗い流す“鼻洗浄”が効果的です。アメリカやカナダで医師から最も推奨されています。



「サイナス・リンス キット」は洗浄ボトルと生理食塩水だけを使った副作用の心配がない鼻洗浄システムです。日々健康に過ごすために、毎朝の歯磨きと共に“鼻洗浄”を新しい習慣としてご使用ください。

使用された方の感想

***寝やすくなった *風邪をひきにくくなった *歯ぎしりがなくなった**
***痛くない！ *鼻呼吸できるようになった *気持ちいい！**

サイナス・リンスのご使用方法



STEP 1
ボトルに36°C程度のお湯を入れます。



STEP 2
付属の洗浄剤（生理食塩水の素）をボトルに入れます。

※生理食塩水の素（調合済サッシュェ）のリフィルは別途お求め頂けます。



STEP 3
キャップを締め、軽く振って洗浄剤を水に溶かします。



STEP 4
片方の鼻の穴にノズルを当て、軽くボトルを握るだけで、洗浄液が噴射され簡単に鼻の奥まで丸洗いできます。

****製品

@サイナスリンスキット（ボトルと生理食塩水の素10包）：1100円

@サイナスリンス レフィル（生理食塩水の素）60包）：2200円

浄水（ミネラルウォーター）500ccに塩4.5g（小さじ1杯弱）でも生理食塩水ができます。このレフィルがあれば、簡単に生理食塩水が用意できます。

サイナスリンスリフィル（詰替）



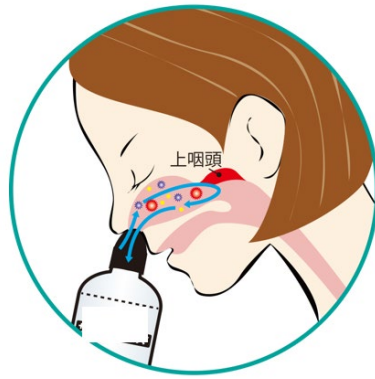
サイナス・リンス
リフィル60包



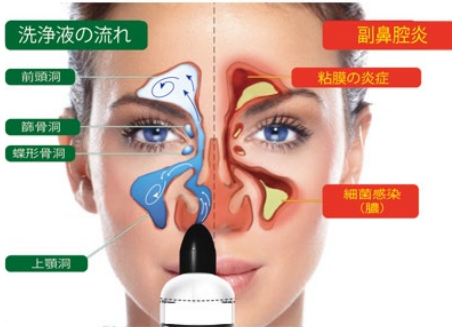
サイナス・リンス
スターターキット10包

鼻洗浄（鼻うがい）は何故良いの？

① 風邪・インフルエンザ予防



② 副鼻腔炎の症状緩和



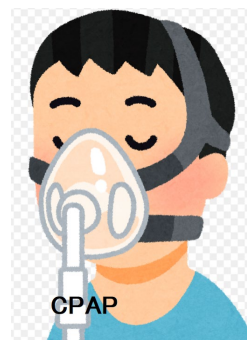
③ 花粉・アレルギー対策



*****呼吸が改善されると身長も伸びます(^_^)



図 小児睡眠呼吸障害による成長障害
一卵性双生児例



一卵性双生児であっても、睡眠呼吸障害により成長とともに違いが見られました。

中学校に進学し徐々に体重が増加し、夜間のいびき、無呼吸が出現しました。

さらに夜尿や日中の眠気まで見られるようになりました。

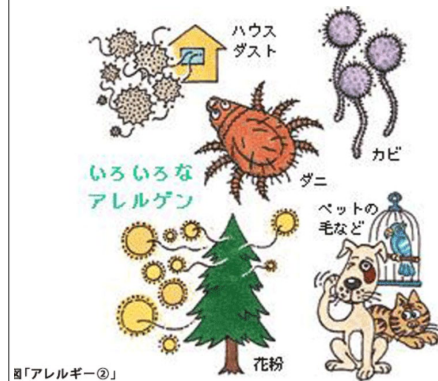
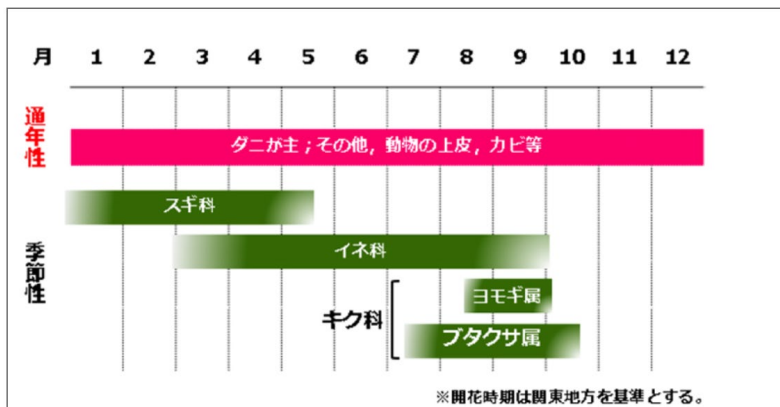
二人とも重度の睡眠呼吸障害でしたが、より重度の兄を CPAP で治療開始しました。

そうすると夜尿や日中の眠気も改善し、1年後には見違えるように身長伸びを認めました。

参考図書：『雑学キング 耳・鼻・のど』（双子のいびき）：2019年

通年性アレルギー性鼻炎では、ダニ対策を！

花粉の時期は花粉が原因となるアレルギー性鼻炎などが 毎日の生活に支障をきたします。
アレルギーの原因物質(アレルゲン)は 花粉の他にも色々あります。



◆室内のダニ対策

室内もさまざまなダニ対策を行うことで、アレルゲン回避を行うことができます。
掃除への意識は高いですが、ほかにダニがたまりやすいカーペットなどの対策も有効です。

ダニが繁殖しやすい場所

- ・カーテン (ダニの餌となるホコリが付きやすく、掃除も行き届かないことも多い)
- ・家具の裏 (壁とくっついている家具の裏は多湿でホコリも多く、絶好の繁殖場所)
- ・布団 (暖かく、餌となるフケや垢が豊富にある)
- ・カーペット (毛の奥に溜まるホコリがダニの餌となる)
- ・押し入れ (閉め切っていることが多い場所のために、湿気がこもりがち)
- ・ぬいぐるみ・クッション・座布団・ソファ
(ホコリや手垢などの汚れが付きやすく、ダニの潜伏場所にもなりやすい)

ダニ対策

- ・湿度と温度に気を付ける (温度 25-35°、湿度 50%以上がダニの最適な繁殖条件。寝室などは夏場に特に注意)
- ・こまめに掃除 (床はなるべくフローリングにする。カーペットやエアコンのフィルターをこまめに掃除する)
- ・布団は天日干し (布団は天日に干す。梅雨時は除湿を心掛け、冬は暖房をあまり強くない)

動物アレルギーを回避するために

- ・ペットを飼う場所の限定 (特にアレルギーを持つ人の寝室には入れない)
- ・ペットの体を清潔に保つ (ペットの皮膚への負担を考慮しつつ、定期的にペットの体を洗う)
- ・寝室のアレルゲンの除去 (睡眠中にアレルゲンを吸い込んでしまわないよう、寝具は定期的に洗う)
- ・空気清浄機の活用 (ペットのアレルゲンは浮遊している時間が長いので、空気清浄機での除去が効果的)

*****ときざね矯正歯科ニュース*****

★2020/02/11『矯正治療の長期安定性を考える』のセミナーに時實参加しました。

保定は第二の矯正治療！ 頬筋などの筋肉の機能力により歯並びが保たれる！