



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 2014年秋号

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/

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>



HELLO!!

歯にトリートメントをしてから、フッ素を塗ろう！

① 歯のトリートメントは“アパガード リナメル”や“ピカキッズ”で！(^_^)!

傷ついた
歯の表面



歯にトリートメント



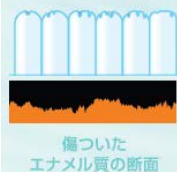
使い始めて1ヶ月の感想。

磨いた後、歯がコーティングされてる感じがすごいです。ツルツとします。

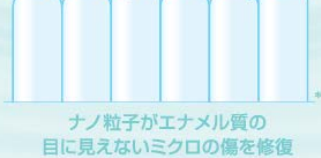
そして、今までだと歯磨きしてしばらくすると歯がザラザラした感が次第に増していきましたが、アパガードリナメルを使い始めてしばらくしてからは時間が経ってもザラザラ感がありません。着色もなし！

*すでについた着色を落とす効果はありません。

歯にトリートメント

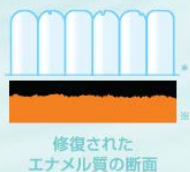


傷ついた
エナメル質の断面



ナノ粒子がエナメル質の
目に見えないミクロの傷を修復

歯とほぼ同じ成分の“薬用ハイドロキシアパタイト”を最新技術でナノ粒子化。微小な粒子が歯の表面の目に見えないミクロの傷を埋めてなめらかな状態にします。



修復された
エナメル質の断面



② フッ素はその綺麗な歯を コーティングします(*^_^*)



フッ素でコーティング



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

恋をすると…ビタミンCを消費する！

恋人を想い胸が高まる恋は、ストレスが溜まったときと同様、ビタミンCを消費します。

ストレスが溜まると、私たちの体はストレスを解消するために、副腎皮質から分泌されるステロイドホルモンを消費します。すると副腎皮質はステロイドホルモンの量産体制に入りますが、その化学反応の際にビタミンCが必要になるのです。



ビタミンCは、ビタミンC欠乏によって起こる「壊血病」を予防する物質として発見されました。

16～18世紀の大航海時代、船員は長期間に渡る航海で新鮮な食材を食べることができなかつたため、多くの船員が壊血病で命を落としました。壊血病は全身の血管がもろくなって歯ぐきや内臓から出血し、そのまま死にいたる病気です。

ビタミンCは車のエンジンオイルに例えられるように、体内の様々な化学反応の際に必要な補酵素で、皮膚や血管の老化を防ぎ免疫力を高める働きを持つ抗酸化ビタミンです。

コラーゲンの合成に働いて骨を丈夫にしたり、抗ストレス効果をはじめ、多様な生理作用を持ちます。



人間は体内でビタミンCを合成できませんが、ヤギは1日にビタミンCを1万3000mg、体内で生成しています。

毒素や病原菌にさらされる時は1日に10万mgものビタミンC(平常時の7.7倍)をヤギは体内で生成します。ストレスがビタミンCを必要としています。

★ビタミンCの摂り方が大切！

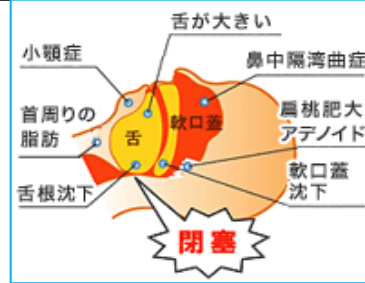
ビタミンCの化学式(アスコルビン酸)は、自然界には単体で存在しません。野菜や果物中に存在するビタミンCは、アスコルビン酸が裸で存在せず、様々なアミノ酸、脂肪酸、植物性の成分による複合体を形成しています。

成人の血中のビタミンCの濃度を34%あげるのに、リンゴなら1.5個(含まれるビタミンCは約3.2mg)必要なのに対し、サプリメント(アスコルビン酸)であれば500mg必要で、リンゴの156倍必要になります。

異物か、食べ物かの違いはとてつもなく大きく、野菜や果物などの食べ物から摂取が望ましいのです。サプリメントで摂取する場合は、天然か合成か、ではなく、単体か複合体か、が品質を左右するポイントになります。

ビタミンCは野菜や果物全般に多く含まれます。旬の時期に収穫された野菜のほうが栄養素は豊富です。ジャガイモやサツマイモに含まれるビタミンCは、調理によるビタミンCの損失が少ないです!(^_^)!

無呼吸症候群って、ご存知ですか？ ～うとうとしますか？～



睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome、SAS) は、眠っている間に呼吸が止まる病気です。10秒以上の気流停止（気道の空気が止まった状態）を無呼吸とし、無呼吸が一晚（7時間の睡眠中）に30回以上、もしくは1時間あたり5回以上。

睡眠中の酸素不足による脳や身体へのダメージにより、強い眠気や倦怠感、集中力低下などが引き起こされ、日中の様々な活動に影響します。

★睡眠時無呼吸症候群の簡易診断：**エプワース眠気尺度 (Epworth sleepiness Scale : ESS)**
どのくらい うとうとする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか？
総得点が **11 点以上** の場合は睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので、
専門の医師に一度ご相談されることをお勧めします。

以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答えください。（各項目で○は1つだけ）	うとうと ほす と ん ど な い は	うとうと す 少 し は あ る は	うとうと す 半 々 可 能 ら い は	うとうと す る 可 能 性 は 高 い
1) すわって何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書類など）	0	1	2	3
2) すわってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3) 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0	1	2	3
4) 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
5) 午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
6) すわって人と話をしているとき	0	1	2	3
7) 昼食をとった後（飲酒なし）、静かにすわっているとき	0	1	2	3
8) すわって手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3



なぜ 黒人の方は 走るのが早いのか？

アメリカでは黒人のお顔は縦が高く、横も幅広で、酸素が入りやすく、短距離走で早く走ることができると考えられます。アジア人はお顔が小さく、上咽頭のスペース小さいので、もしかしたら短距離走で威力を発揮できないのかも(ー_ー)!!

こどもの無呼吸症候群 ~すやすや眠っていますか?~

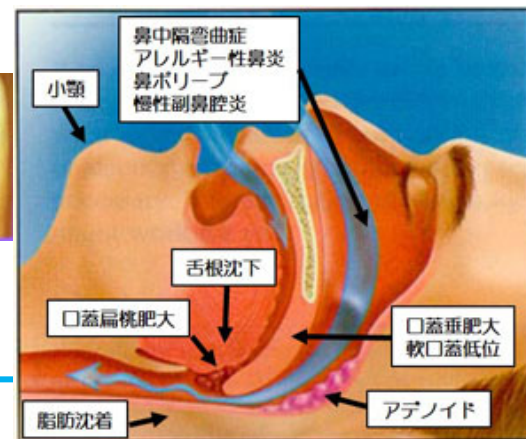
こどもの無呼吸症候群 (SAS)

- * 2-7歳に好発
- * 原因：口蓋扁桃の肥大、アデノイド肥大、舌癒着症
下顎が小さい、下顎が後退、鼻炎（→口呼吸）、肥満
- * 症状：活動性更進、多動、眠気
- * AHI：1回以上/1時間（参考：成人では 5回以上/1時間）
お子様の無呼吸とは正常呼吸の2周期分（成人の場合、10秒以上）
- * 治療：口蓋扁桃摘出、アデノイド切除など

参考：AHI（無呼吸低呼吸指数）：1時間あたりの無呼吸、低呼吸を合わせた回数
無呼吸とは『睡眠中に10秒以上換気が停止』
低呼吸とは、『換気が50%以下に低下する』

こどものSASを治療しなかった場合

- * 発達障害、注意散漫、情緒不安定、うつ状態
- * 成長障害（低身長、低体重）
- * 夜尿、漏斗胸
- * 記憶力低下、学業不振（眠気による）
- * 心臓病：心不全、高血圧



こどものSASの診断基準

<臨床症状>

1. いびき
2. 睡眠中の閉塞性呼吸
3. 眠気、多動、行動や学習に問題

<検査所見；終夜ポリグラフ検査>

睡眠1時間あたり1つ以上の無呼吸、または低呼吸

参考：閉塞性呼吸とは、舌根部、咽頭、喉頭周囲の筋緊張の低下によって、上気道が閉鎖されて空気の入りが悪くなる状態。

お子様の場合、上顎を大きくすることにより、鼻も広がり、呼吸しやすくなる
ことがあります!(^^)!

成長期の方は、しっかり顎を大きくすることに努めます。

子どものSAS：*チェックポイント：いびき、無呼吸、夜尿、学校では眠気、口をあけて
いる、鼻閉、中耳炎（アデノイド）、扁桃肥大、下顎後退 など

*季節性のSASもある（花粉症の時期など）

*日中の症状として、夜尿、朝起きられない、眠気、集中力の低下、落ち着きがない、注意
力散漫、多動等。子どもはうまく眠気を表現出来ないの感情になる（キレル）。慢性期
では胸郭の変形。夜間の酸素血症&睡眠中の成長ホルモン分泌低下は、心身の発育に悪影
響を及ぼす。

*夜尿のメカニズム：低酸素症→心負荷↑ →心房性ナトリウム利尿ペプチド(ANP)↑→膀
胱に尿が溜まり（子どもでは夜尿、成人では夜間よくトイレに行く）