



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！

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

# 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!!

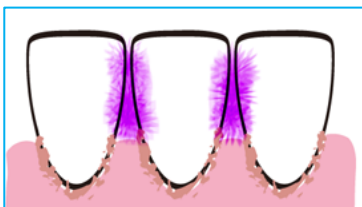
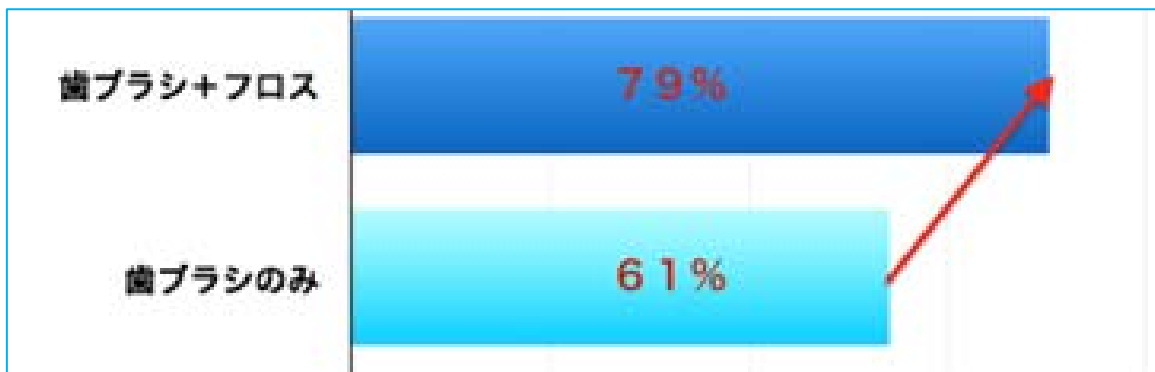
## フロスを使おう！

歯ブラシによる歯みがきでは、歯と歯の間のプラーク（歯垢）は61%とれます。

歯ブラシとフロスを併用すると、プラークが79%除去できました。

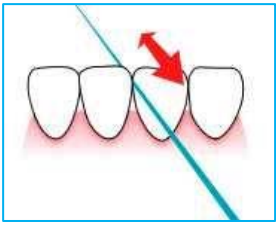
プラーク（歯垢）1mg中の細菌の数はなんと約10億！！

フロスを使ってプラークを除去し、むし歯や歯周病予防をしましょう。



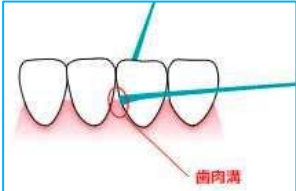
デンタルフロスの使い方★歯と歯の間に前後に小さく動かしながら挿入し、歯の側面に沿って2～3回、歯肉の中までゆっくり上下に動かしてプラーク（歯垢）を除去してください。

## フロスの動かし方



① 歯面に沿って、のこぎりの刃を引くようにゆっくりと動かしながら、歯と歯が接触している部分を通過するまで少しずつ入れます。

★ 取りはずすときも同じようにゆっくりと動かしながら。



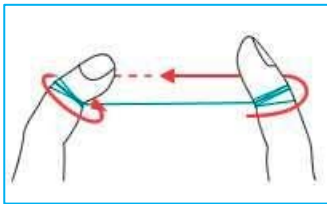
② 歯と歯が接触している部分を通ったら、歯に巻きつけるように動かしながら、歯肉溝の中に少し入れます。

★ 歯ぐきを傷つけないように注意して。



③ 上下へ動かしながら歯の側面をこすります。

★ 歯の両側面をキレイにしましょう。



④ 汚れたフロスはプラークがついているので、1カ所終えるごとに中指に汚れた部分を巻きつけ、清潔な部分を送りだして次の歯へ。

\*\*\*\*\*



## お薦めのフロス（フロアフロス）の特徴

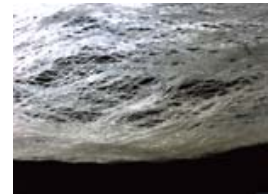
### ① 歯肉縁下の細菌を残らずからめ取る！

歯肉縁下には、歯ブラシや歯間ブラシでは落とすきれないプラーク（細菌）がたっぷり。フロアフロスは384本もの細かな繊維でできているので、それらを残らずからめ取ることができます。

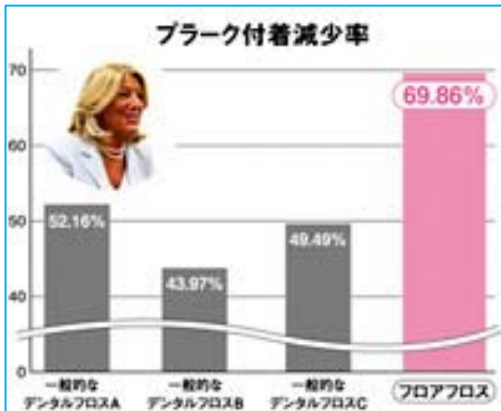


### ② 歯肉縁下に入れても痛くない！

歯肉はやわらかくデリケートな場所。フロアフロスなら、だ液の水分や摩擦によって繊維がフワッと広がるため、歯肉縁下に入れても痛みを与えません。



プラーク付着減少率



### ③ フロス研究者のお墨つき！

フロス研究の第一人者である、アンナマリア・ジェノベージ教授（イタリア・ジェノバ大学）が、汚れの落ち具合を確認済み！

「歯肉ケアに最適なフロス」と推奨しています。

## うがいをしよう！

水うがいをした人は**30%** 風邪を防ぎます。

### ★緑茶うがい

水道水では発熱の頻度が**70%**になったのに対し、緑茶では**32%**になったという報告があります。**風邪予防効果が68%**ということですね。お茶に含まれているカテキンには殺菌作用があるので、インフルエンザなどのウイルス性感染症を防ぐ抗ウイルス性効果があるとされています。**紅茶うがい** もいいですね。

参考：**イソジンうがいは効果ない。**

うがいをしない人たちと同じぐらい、風邪の予防効果がないという報告がでています。イソジン（ヨード液）がのどに常在する細菌叢を壊して風邪ウイルスの侵入を許したり、のどの正常細胞を傷害したりするためと考えられているようです。

## 鼻うがいしよう！

### ★『鼻うがい』の効果

上咽頭炎によく効き、風邪の予防、花粉症の治療に



鼻うがい（鼻をジャブジャブ洗う）は、治りにくい鼻炎、副鼻腔炎、上咽頭炎などに対して、切り札ともなり、奥の手ともいえる立派な養生法なのです。特に上咽頭炎にはよく効きます。風邪の予防、花粉症の治療にもなります。

### ① づまり解消

鼻うがいを行った後は、不思議なぐらいのどの痛みや鼻詰まりが解消されます。

### ②鼻炎の改善 ③蓄膿症の改善

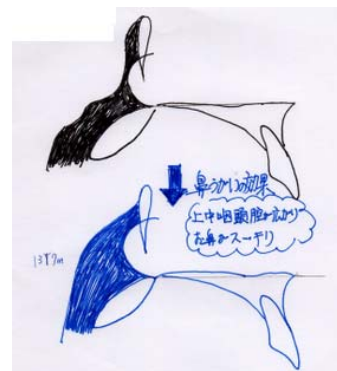
鼻炎や蓄膿症の治療法として医師も推奨している方法です

鼻の中のほこりや花粉、ウイルス、膿などを洗い流してくれるので、鼻をかむだけよりも遥かにスッキリします。アレルギー性鼻炎、花粉症どちらにも有効です。

### ④花粉症対策

鼻うがいを行うと鼻粘膜に付着した花粉を洗い流す事ができるので、とても効果的な対策方法です。鼻の不快感が軽減されます。

参考：鼻うがいの効果



## ★『鼻うがい』の方法

### ①生理食塩水を作る

ぬるま湯と塩をよくかき混ぜて生理食塩水を作ります。

\*用意するもの

ぬるま湯（煮沸してカルキを飛ばし冷ます）

塩（ひとつまみ）

濃度 0.9%程度が望ましいので、250ccの水に対して、2g強が目安です。作り置きは衛生上オススメできませんので、その都度作ってください。  
（食塩水の濃度が2%以上、または0.5%以下だと鼻がツーンとして痛みます）



### ②ぬるま湯を鼻から吸い込む

塩湯を、鼻のどちらの穴からでもいいので吸い込みます。

左右各々の鼻から吸い込み、のどに入ってきたら口からオエー！っと出します。



### ④ 軽く鼻をかむ

鼻の粘膜や耳を痛める危険性がありますので、**強くかまない**ようにしましょう。  
鼻の奥にたまっているものが出やすくなるでしょう。



### ▷ ワンポイントアドバイス

- ・うがいは、必ず前かがみの体勢で行うようにしましょう。
- ・この際に**唾液や食塩水を飲み込もうとすると、中耳炎などのリスクが高まるので気をつける**ようにしましょう。
- ・**塩水は人肌くらいのぬるま湯にする、片方ずつにする、口を開ける、思い切り吸わない、流し込む感じで**
- ・うまくできないときはマヨネーズやケチャップのチューブをきれいに洗ってうがい液を入れ、鼻に当ててアーッといいながらビュッと入れれば自動的に洗えます。この場合反対側から液が出てきますがそれで十分洗えています。
- ・注意すべきは清潔な微温湯を使うこと。汚い水は雑菌の宝庫ですから論外です。微温湯はその温度ゆえに粘膜の炎症やアレルギーを抑える作用があります。最近ではナサリンTM という大きな注射器と食塩水だけを使った鼻洗いセットが薬局で売られています。薬効成分は入っていませんが、なかなか使いやすく優れたものです。

### 『ナサリン』

「ナサリン」は、スウェーデンの耳鼻咽喉科の専門家チームにより開発された、薬剤を使わない鼻腔洗浄器です  
子ども用もあります。アマゾンなどで買えます

