



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 2019年夏号

Present for You



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



〒564-0031

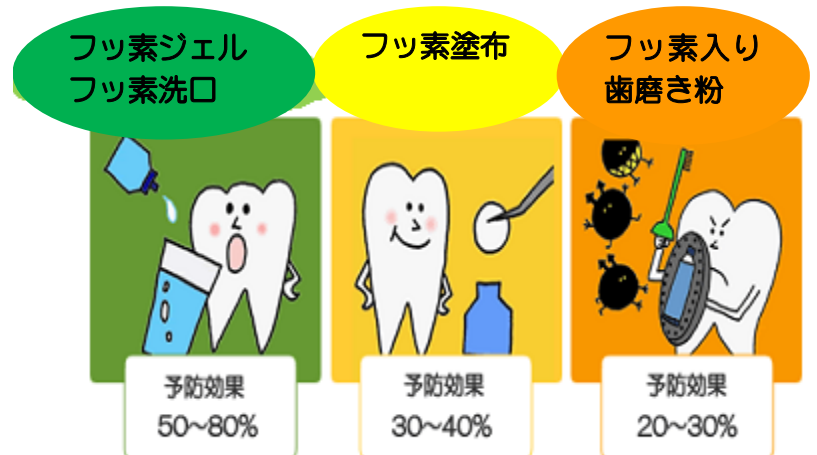
大阪府吹田市千里山東 1-16-8

TEL 06-6338-6712

<http://www.tokizane.com>

歯を強くするフッ素 頑張ろうね！

■歯の再石灰化を促すフッ素



フッ素ジェル・フッ素洗口の色々



フッ素ジェル（ホームジェル）の効果）

ホームジェル（フッ化第一スズ）は、

他のフッ素化合物に比べ、

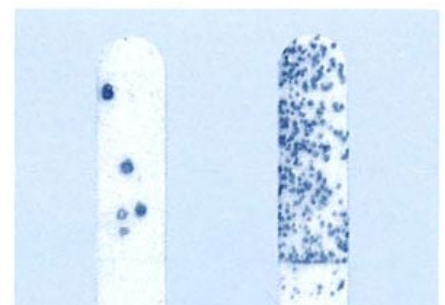
むし歯菌や歯周病菌の発育阻止に優れた効果

があります。

ホームジェルによるむし歯の抑制率は

89% (毎日なら! (^_^) !、

74% (4-5回/週), 34% (1回/週)



左：ホームジェルを使用 右：ホームジェル未使用
1週間のむし歯菌の数（デントカルト SM）

鼻で呼吸（こきゅう、いき）しようね



左：妹7歳（鼻呼吸を意識した）

右：姉8歳（口呼吸のままだった）

その後



どちらがいいですか？

鼻呼吸、頑張ろうね！



Present for you2014 年春号再掲載

鼻うがい、いいですよ。

ときざね矯正歯科の HP に
<http://www.tokizane.com/>

鼻うがいの方法の動画を掲載しています。

2015 年 NHK『きょうの健康』より



2019.05.06 鼻うがい
 NHK『きょうの健康』
 慢性副鼻腔炎「3つの治療法」(2015-09-15)
 12分くらいから鼻うがいの方法を見れます。
 意外と簡単なので試してください



丈夫な歯ぐき（歯肉）★たんぱく質とビタミンC！

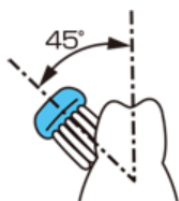
どちらの歯ぐきがいいかな？



健康な歯ぐき（歯肉）をゲットしよう！そのために

1) 丁寧な歯みがきをしましょう。歯についた汚れ（プラーク、歯垢）が歯肉炎の原因となります。

■ 歯と歯肉の境目（歯周病予防・改善に効果的なみがき方は）



歯と歯肉の境目に45度の角度に当て、細かく前後に動かしてみがきましょう。

2) よく噛もう！

よく噛むと歯ぐきが丈夫になります。またよく噛むことで歯の汚れ（プラーク、歯垢）をとります。

3) しっかり寝よう！

寝ている間に体力回復します。もちろん歯ぐきも丈夫になります。

4) しっかり栄養を摂ろう（とろう）！ 歯ぐき（歯肉）はコラーゲン繊維が主成分。

コラーゲン繊維はタンパク質とビタミンC からできています。

タンパク質：魚・牛・豚・とり肉・大豆（豆腐や納豆）

ビタミンC：ブロッコリー・ホウレン草・じゃがいも・芽キャベツ・果物

*** 砂糖はせっかく摂ったビタミンやミネラルを溶かしてしまいます！！**

*** 冷たいものを食べすぎると、胃腸が荒れて栄養の吸収が悪くなります。**



ビタミンCは歯ぐき（歯肉）のコラーゲン繊維を作るのに大切です。



歯ぐき（歯肉）を強くするビタミンC！

歯ぐき（歯肉）は主にコラーゲン繊維から成ります。コラーゲン繊維の生成にビタミンC(アスコルビン酸)が必須です。

* ビタミンC（アスコルビン酸）はコラーゲン器質形成や骨芽細胞分化に必要です。主として中胚葉由来の間葉性の組織（歯周組織繊維、象牙質、歯髄などの歯の組織）に影響します。

1) 壊血病予防

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ったため、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。

バスコ・ダ・ガマによるインド航路発見の際には、160人の船員のうち100人が壊血病で死亡したといわれています。

2) コラーゲンの合成に必要

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・皮膚・粘膜を丈夫にしたり、抗ストレス効果をはじめ、多様な生理作用を持ちます。

3) ストレス対策

副腎から分泌される「**副腎皮質ホルモン（抗ストレスホルモン）**」はストレスから体を守ります。その材料の1つとなっているのが**ビタミンC**です。



4) ビタミンCが多い食材は？

パセリ・ブロッコリー・ピーマンなどの緑黄色野菜、レモン・いちごなどの果物があげられます。**芋類・豆類**なども含有量では劣るものの、量を取れるので供給源としては効率的です。その他**緑茶**なども**ビタミンC**が豊富です。



* 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、アスコルビン酸と共に、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、単体が複合体か、が品質を左右するポイント**です。

