

Present for You



ときざね矯正歯科ケータイサイト

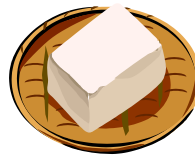
ときざね矯正歯科 2009 年夏号

<http://www.tokizane.com>

歯を支えている骨 たんぱく質をとろう！

歯を支える骨『歯槽骨(しそうこつ)』がスカスカでもろいと、歯を支えきれなくなって、歯がグラグラになります。じょうぶな骨を作るには、カルシウムをしっかりとるのはもちろんですが、実はたんぱく質がとっても重要です。

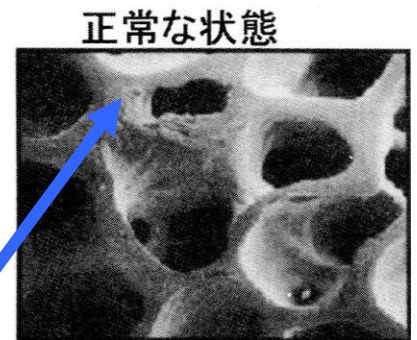
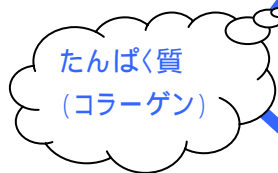
たんぱく質は、魚・牛・豚・とり肉・大豆(豆腐や納豆)に含まれています



いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、カルシウムとたんぱく質をしっかりと摂って強い歯と骨を作りましょう！



正常な歯槽骨



骨粗しょう症の状態

たんぱく質は、骨の大事な材料です

『付録』

骨 70% ミネラル

30% たんぱく質 90%コラーゲン
10%オステオカルシス

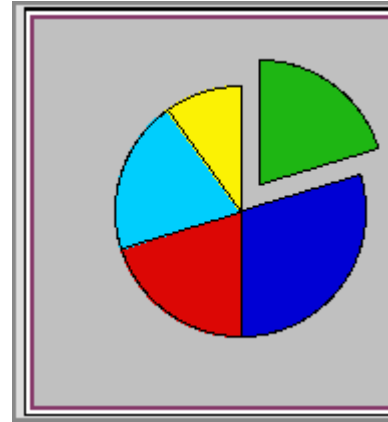
骨が作りかえられるのに大切な栄養
カルシウム・ビタミンD (カルシウムの吸収を促進)
リン・マグネシウム
たんぱく質とビタミンC
たんぱく質とビタミンK

治療中の方は
無料で検査しております。
ご希望の方は、
どうぞお申し出下さい。

『**カリオグラム**』(むし歯リスク評価)を始めました。

『**カリオグラム**』とは、これを受けることにより、むし歯になりにくい方法を
『**オーダーメイド**』(あなたにとって いい方法)で提案することができます。

う蝕を避ける可能性(1年後、新しい虫歯を作らないようにする確率)
食事(食べ物の種類と食事回数など)
細菌(細菌の数とプラークの総量)
感受性(フッ素応用と唾液分泌速度など)
環境(むし歯経験と全身健康状態)



感受性(フッ素応用と唾液分泌速度など)に問題があるときには、
次のことに注意しましょう

1. フッ素入り 歯みがき粉を使いましょう
2. フッ素ジェルやフッ素洗口を使いましょう



むし歯 予防効果(フッ化物臨床応用のサイエンスより)
(永久歯の場合です。乳歯は効果がもう少し低い)

フッ素入り 歯みがき粉 15 20%
フッ素ジェル・フッ素洗口 20 50%

フッ化第一スズがはいっている『ホームジェル』(オーラルケア)
使用での予防効果は

ローリスク	1日1回(特に夜寝る前がベスト!)
中程度のリスク	1日2回(朝・夜)
ハイリスク	1日3回以上
週1回の使用で	むし歯抑制率 34%
週4~5回の使用で	74%
リスクに応じて毎日の使用で	98%



ミラノール®

フッ素の上手な使い方

1. フッ素入り歯みがき粉 + フッ素洗口 または フッ素ジェル
 2. 定期的に歯科医院でフッ素塗布(家庭用と異なり高濃度フッ素です)
- 👦2歳半から14歳までが 特に フッ素利用効果が高い👦

唾液分泌速度(唾液の質や量を高めるために)

海藻や野菜(カルシウムやビタミン)しっかり食べましょう!

よく噛んで食べましょう!

よく水を飲みましょう。

はみがきのあとに1. 36回カチカチと噛み合わせる、2. 舌を右に12回グルグルと回す、

3. 左に12回回す運動もいいですね。

舌癖について

日頃、無関心になって本を読んだり、テレビを見ているときに口をポカーンと開けて上下の歯の間に舌が出たり、飲み込むときに舌をつきだし、歯を押しするような癖を舌癖といいます。



正しい飲み込みかた・・・

私たちは無意識に1日600～2000回飲みこむ動作（嚥下）をしています。歯並びに悪い影響を与えない正しい飲みこみ方は、くちびるを閉じて舌をうわあごにつけ、奥歯をかみしめ、のどを使って飲みこみます。

舌癖のあるひとは、いつも舌が口の中の下の方や前の方にあり、歯を押ししています。舌癖が原因で出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間があいたり、上下のかみあわない歯ならびになることがあります。



舌の訓練（筋機能療法）の目的は

- 舌の筋肉の力を強める
- 唇や頬、口の周りの筋肉に力をつける
- 正しい飲み込み方を覚える
- トレーニングで覚えた舌の位置や唇の状態を保ち生活の中でそれを週間にする。

それによって 歯ならびの美しさも保てるのなら、マスターしたいですね。

舌の訓練をし、矯正治療が順調に進んだ方の舌の形が良くなったのを見てください

筋機能療法を併用した骨格性開咬症例

舌および口唇の機能と形態の変化

近畿東海矯正歯科学会雑誌 1989年) 時實千代子他

舌の訓練をすることにより、舌の位置や形態が変化し、治療が順調に進みます。また治療が終わった後も噛み合わせが安定しています。

