



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

ときざね矯正歯科ケータイサイト

ときざね矯正歯科 2010 年秋号 <http://www.tokizane.com>

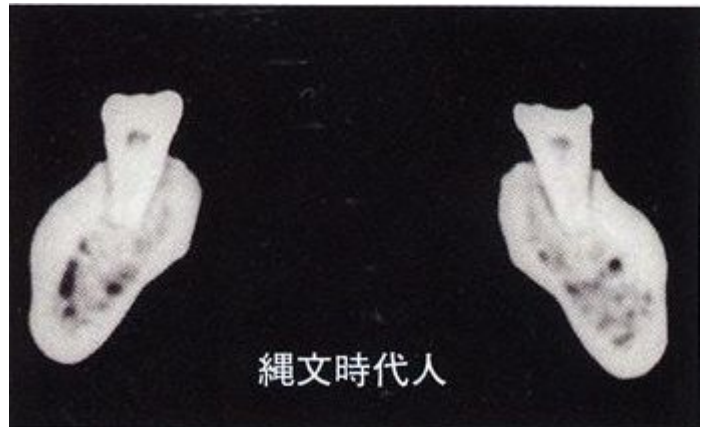
- ★ 予約や予約の変更が PC や携帯からできるようになりました。詳しくはお尋ねください。
- ★ スタッフブログがホームページや携帯サイトから見れます。よかったですね。

よく噛もう！

目標 1500 回！

左の写真は上が縄文時代人、

下が現代人の下顎骨の断面です。



縄文時代人

1. 縄文時代人のほうが下顎骨の中で、歯は真上に向いて生えています。

顎を拓げる治療は現代人の歯ならびを縄文時代人のように直立させることに相当します。歯を直立させることにより、しっかりと咬むことができます。



現代日本人

2. 硬いものは白く映ります。縄文人のほうが骨が白く映っていますね。よく噛むと骨が硬くなります。



骨の外側（皮質骨）も分厚く、骨の中側（海綿骨）も白い（硬い）ですね。

縄文人は体重の2倍の噛む力があったそうです。また縄文人の1回の食事に行う咀嚼回数は4000回以上、現代人は620回です。**1回の食事に行う咀嚼回数は1500回以上が理想**です。



チューブで練習（チューブを噛む・休憩を5分間、1日2回）で3ヵ月後には噛む力が2倍になります。頑張ってくださいね(^ω^)



1996年11月

2000年3月

←『G Pのための床矯正・矯正のすすめ』から

矯正装置(床装置、プレート、保定装置など)お手入れ

毎日使うものだから、きれいに保ちたいですね。当院でお勧めしている洗浄剤をお知らせします。



★リテーナーシャイン

840 円(150g 60 回分)

漂白成分やタンパク質分解酵素による優れた洗浄力でリテーナーの汚れやいやな臭いを取り除きます。●高性能顆粒タイプで洗浄力、除菌力、消臭力に優れています。●リテーナー類をいためない、弱アルカリ性。



★矯正クリーン

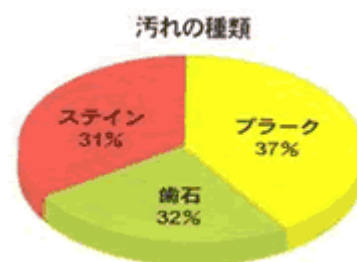
2100 円(2g×20包)、4包 420 円

主成分は有機酸(ピロリン酸ナトリウム)ですので、金属・プラスチックをきずつけず、

歯石の除去に著しい効果があり、除菌効果もあります。

《装置の汚れ》

リテーナーや矯正装置の汚れは、大きくプラーク(歯垢)・歯石・ステイン(着色)に分けられます。これらは装置の樹脂の部分の内部まで入り込み、水洗いだけでは落ちません。これらの汚れや臭いをもとからシャットアウトする為に洗浄剤を使用して下さい。歯磨きや食事等でリテーナーをはずしている時に洗浄すると効果的です。



『命の入口 心の出口』

噛むことの大切さを多方面から書いた西日本新聞社掲載記事をまとめたものです。

- ★歯の健康が体全体にとって、どれほど大切かわかりやすく書かれています。(受付：曲淵)
- ★「口腔から全身へ」は私が歯科衛生士として生きていく永遠のテーマです。噛むことの大切さを伝えていきたい。(歯科衛生士：谷口)
- ★「一口 30回」噛むことの重要性がよくわかります。何度もこの本をとりだし、読んでいます。(歯科衛生士：森本)
- ★ときぎね矯正歯科では、噛む力を大切にしています。噛むことは生きる力。噛むことができることに幸せを感じます。(院長：時實)



矯正治療を 頑張られた方のお声をお聞きましょう。



- ★治療を始める前：本当になおるのかなぁと思っていました。
- 治療を終えて：思ったよりかーなーり早く治りました。(石井大智君 9歳)



- ☆お母様から
- とてもきれいになり、途中痛がりましたが、続けて治してよかったです。息子はがんばったと思います。ありがとうございました。

大智君、よくがんばった！とっても礼儀正しく、大智君が帰りがけに「ありがとうございました」の挨拶にいつも感激です。

- ★始める前
- とても不安でした。矯正はとても痛そうだし、こわそうだなと思っていました。それと矯正装置をつけたら、みんなジロジロ見られないかと心配でした。
- ★治療を終えて
- やっぱり矯正をしていなかったら、今頃損をしていたなと思います。歯並びが良くなったら、人前で堂々と笑えるし、発音も良くなるし、いい事だらけです。私は以前「あごが出ている」というのがコンプレックスでしたが、そのコンプレックスがほぼ消えました。(15歳 Y.B様女性)



笑顔がますますステキなY子さん。素晴らしい未来が待ってるよ！よく頑張ったね。

- ★治療を始める前：矯正は歯がすごく痛いと聞いていたので、とても不安でした。
- ★治療を終えて：痛い時もあったけど、がんばったおかげで歯並びがすごくきれいになって、自分に自身ももてるようになりました。(Y.H君 17歳)

ナイスガイです！笑顔がいい。ますますモテモテ！

- ★治療を始める前：歯並びがとてコンプレックスだった。
- ★治療を終えてから：人前で大笑いできる。はぐきの痛みもなくなり、とても嬉しいです。(M.Y様 32歳女性)



歯を抜かないで治療を進めていましたが、お顔立ちがもってきれいになっていただきたいので、治療方針を変更させていただき治療期間がながびきました。よく頑張られました。

“Dr. チャコの子どもの脳を育てる栄養学”

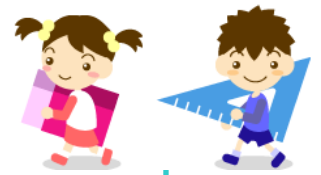
子どもの脳を育てる栄養学 (ビタミンB群)

第4章 ビタミンB12をとったら成績がグングン上昇!



★ビタミンB12をとって成績がグングン上昇(集中力・記憶力アップ)!

ビタミンB12を飲んだ学生のグループは、何も飲まないグループより毎日単純計算をする作業量が多く、毎日の作業量の増え方が顕著でした。インドの小学生にも同じ実験をすると、**ビタミンB12を飲んだ子供達は、1ヶ月の間に成績がグングン上昇しました。**ビタミンB12は集中力や判断力などの脳の働きと関係しています。



★ビタミンB群は 別名『脳のビタミン』

子どもの成長と発育に、ビタミンは欠かせません。私たちは食物からエネルギーを得て生命を維持しますが(代謝という)、ビタミン類はその代謝を助ける栄養素です。なかでも、特に脳の機能と関係しているのがビタミンB群(別名『脳のビタミン』)です。

●ビタミンB12★牛レバー、鶏レバー、カキ、さんま、あさり

脳の学習能力向上・脳の老化防止に不可欠。集中力や判断力、記憶力がアップします。

●ビタミンB6★かつお、さんま、牛レバー、バナナ、きな粉

学習力・記憶力のもとになるドーパミンの合成に関与。脳が発育中の6歳までの子どもには、ぜひ意識して与えたいものです。

●ビタミンB1★豚肉、ゴマ、たらこ、うなぎ

脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を完全燃焼するのに不可欠な栄養素。集中力を高める。別名『道徳ビタミン』、心の安定にも大切。“考えるときに使う”栄養です。

●ナイアシン★かつお、たらこ、まぐろ赤身、落花生

記憶力や集中力に関係する。また血液の循環を改善し、脳の栄養補給を向上させます。

●葉酸★レバー、菜の花、枝豆、モロヘイヤ

葉酸を多めに取ると、記憶などの知的テストや、運動能力テストの成績がよかったそうです。遺伝子情報のコピーや細胞の分化に必要な栄養素で、とくに胎児の成長に大切です。



★英国の著名な研究家であるデービッド・ベントン博士は、学童の半分はマルチ・ビタミンを摂ることでIQを高められるだろうと語っています。

- ビタミンC、B1、B2、B3、鉄は子どものIQを高める。
- ビタミンB3(ナイアシン)は、子どもの記憶力を高める。
- ビタミンB1は、子どもの知的行動を高める。
- ビタミンEは子どもの潜在的知能を向上させる。

