



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 2013年秋号



# Present for You

〒565-0842 大阪府吹田市千里山東 1-16-8

**TEL06-6338-6712**

<http://www.tokizane.com/>

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/](http://www.tokizane.com/_wp/)

## べろ（舌）をしっかりと動かしましょう！

『べろ回しトレーニング』（宝田式舌回しエクササイズ）

左右 50 回を 1 セットとして、1 日朝・昼・夜の 3 セット。期間は 3 ヶ月。

効果：噛み合わせの矯正、二重あごとほうれい線の解消、むし歯や歯周病の予防。

### 簡単『べろ回しトレーニング』のやり方

- 1.口を閉じて、舌尖を上の上右奥歯の外側、歯と頬の間に入れます。
- 2.口は閉じたままで、歯の外側をなぞるように、右奥歯→前歯→左奥歯へと舌を移動する。
- 3.次に舌を下左奥歯と頬の間にいれ、そのまま下前歯→下右奥歯→上右奥歯まで移動する。
- 4.このぐるっと 1 周させる動きを 2~3 秒かけて、50 回行います。
- 5.右回りが終わったら、同じ回数だけ逆回りも行います。
- 6.左右 50 回を 1 セットとして、朝昼晩に 1 セット。1 日に合計 3 回行ってください。

### 舌を回すだけで噛み合わせが矯正できる理由

噛み合わせは、『歯』と『顎の位置』によって決まります。舌を動かすにはいろいろな筋肉が必要であり、舌回しはその筋肉に効果的に作用します。

#### 《歯の位置は、舌と口周りの筋肉で決まる》

歯は継続して力を加えられると、どんどん移動していきます。通常は、舌で外側に、頬や唇によって内側に押され、その 2 つの均衡が取れた位置に歯は並びます。例えば、鼻呼吸が上手くできず、口を開けている人に出っ歯が多いのは、前歯を内側に収める唇がきちんと機能しておらず、舌が前歯を押す事が原因にあります。

#### 《噛み合わせは、筋肉によって決まる》

舌と口の周りの筋肉を鍛えと、歯の位置と顎の位置が正しい場所に修正され、その結果噛み合わせを矯正する事ができます。べろ回しは、ほうれい線の原因となる「口輪筋」と、たるみからくる二重あごの原因「顎二腹筋」を鍛えるのに最適な運動です。舌を動かして口内を刺激する事は唾液の分泌を促し、むし歯や歯周病の予防になります。

## 舌小帯伸展術（舌小帯切除術）をすると歯ならびが良くなる！

舌小帯伸展術（舌小帯切除術）の効果

- 1) 舌小帯の伸展率が大きくなる
- 2) 舌運動が促進され、摂食・食塊形成・嚥下・発音が改善する
- 3) 舌位が改善され筋機能療法（MFT）や矯正治療に良い影響を与える
- 4) 舌の運動範囲が広がり、顎の自然な成長が望まれる

6歳3か月に舌小帯切除をしました



↓ 舌小帯の切除後1か月（6歳4か月）

舌小帯を伸ばすトレーニング（オープン&クローズ）を併用



↓ 舌小帯の切除後2か月（6歳5か月）\*舌の動きが良くなり、自然に顎が大きくなりました。

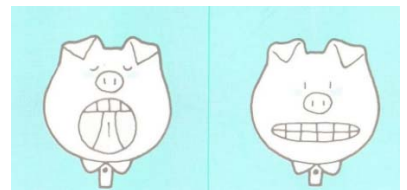


参考：『初めての咬合育成』

舌小帯伸展術を受ける方へ

- 1) 舌打ち（ポッピング）または オープン&クローズ等★30回×2回/1日
- 2) 処置後3～4日目から、軽い舌打ち（または オープン&クローズ）を30回×1回/1日
- 3) 処置後1～2週間後に来院★MFTの通常のレッスン開始

参考★スポーツ誌日刊ゲンダイに載っていた記事です。舌小帯を切除したら塾生徒が有名小にバンバン合格、大人もやる価値あり。某お受験塾は生徒に舌小帯切除（舌癒着症）手術を勧め、青山学院や慶応など有名私大付属小学校にバンバン合格させるなど、目を見張る進学実績を上げているという。舌と下顎をくっつけている舌小帯はほとんどの人が癒着しており、それが舌を押し上げて気道を狭くし、また運動して全身の様々な筋肉を緊張させているとのこと。それを切除すると、舌が適正な位置に落ちて、**気道が広がって呼吸が楽になり、無駄な緊張が取れるため、睡眠時無呼吸症候群や肩凝りや冷え性にも効果的。代謝力のアップ、精神面にも好影響が見られ、内向的な人が前向きになる**という改善が起きることがあるようです。それが有名小にバンバン合格の訳です。





矯正治療を 頑張られた方のお声をお聞きください。 2013 年秋号

始める前：なんにもおもってません。

矯正を終えて：うれしかった。

（真菜ちゃん 8歳女の子）（治療期間 2年1か月）

お父様から：小学校1年生の夏から治療を初めました。治療内容をちゃんと理解できず、気持ちを素直にだせない娘。そのやりとりがうまくできていない母親。優しく受け止めて頂けたので、ここまで来ることができました。時實先生を初め皆様に感謝しています。また息子もお世話になると思いますが、宜しくお願いします。



始める前：早くきれいになってほしかった。

矯正を終えて：きれいになってよかった。

（I.Kちゃん 9歳女の子）（治療期間 1年6か月）

お母様から：一度も嫌がることなく、すすんで治療に取り組んでくれました。親子ともども改めて歯の大切さを知ることができました。ありがとうございました。

始める前：すこいこわかった。

矯正を終えて：つらかったけれども、きれいになってよかったです。

（G.Nちゃん 9歳女の子）（治療期間 2年1か月）

お父様から：きれいに矯正していただき感謝しております。

始める前：どうなるかと思って心配だった。

矯正を終えて：歯並びがきれいになってよかった。頑張ってよかった。（K.K君 9歳）（治療期間 1年10ヶ月）

お母様から：本人にどれだけ負担がかかるか、最初は不安がありましたが、先生・スタッフの皆様が優しく明るく治療に当たってくださって、安心して今日まで頑張ることが出来ました。説明も分かりやすくして下さり、安心できました。どうもありがとうございました。

始める前：あまり歯並びのことは気にしていませんでした。

矯正を終えて：始めと終えたあとの石こう型をくらべて初めがどれだけ歯並びが悪かったか分かってよかったです。いがいと早く終わってよかったです。（颯人君 10歳）（治療期間 1年5ヶ月）

お母様から：私自身は経験のない歯の矯正治療で、痛みやわずらわしさがどのようなものかわからず、不安でしたが、本人も前向きに取り組み、日々の装置の扱いや気をつける点など、コツコツとこなしていく姿に、私も力をもらいました。少しずつよくなっていく過程を写真や石こう模型で確認できたことも励みとなりました。診療の度に、声をかけて努力を認めてくださってありがとうございました。

始める前：いたくないか不安だった。

矯正を終えて：そんなにいたくなかったし、はならびがよくなっていくのがうれしかった。

（K.M君 10歳）（治療期間 3年3ヶ月）

お母様から：長い期間よくがんばったと思います。

**始める前：** いたいのかとちょっとこわかったです。どういうそうちをつけるのかが きになりました。

**矯正を終えて：** 最しよはちょっときつかったけど なれてよかったです。はならびがよくなったのがうれしかったです。(R.N君 10歳) (治療期間 1年8ヶ月)

お母様から：歯みがきが大変でしたが、よく頑張ったと思います。きれいになってよかったです。



**始める前：** はをみがきにくかったです。

**矯正を終えて：** はならびがなおってうれしかった。(Y.Y君 10歳) (治療期間 3年3ヶ月)

お母様から：装置をつけるようにの声かけは大変でしたが、結果きれいになっているので良かったと思います。

**始める前：** 歯がはえてくるか心配だった。

**矯正を終えて：** 歯がはえてきてよかった。(大登君 11歳) (治療期間 3年1ヶ月)

お母様から：近医で癒合歯で大人の歯が1本足りないかも…と言われ、時實先生の所に来ました。説明を受け、矯正で歯がでてくるのか半信半疑でしたが、先生の言われるとおりに、子どもも頑張りました。1本の歯に4年かかりましたが、嬉しさもひとしおです。本当にありがとうございました。



**始める前：** 特になし。

**矯正を終えて：** 矯正をつけた時と広げた時がとても痛かった。先生がやさしかった。矯正して歯並びがきれいになってよかった。(R.H君 11歳) (治療期間 3年4ヶ月)

お母様から：最初のきっかけは小児歯科での定期健診で上①番両方の永久歯が大きく、上②番両方の永久歯が生えてくる位置がないので、外側の歯茎の所から生えてくれればいいのですが、内側から生えてくることもあると矯正を薦められました。女性の先生で矯正を専門とされている“ときざね矯正歯科”を紹介していただき、主人とも相談し、歯は顔の一部でガタガタだとかわいそうなので、距離がありましたが治療することにしました。子どもの顎もきれいに広がり、生え並びもとても良くなりました。先生方もとてもやさしく思いやりのある方々ばかりで良かったです。



**始める前：** とても不安で、痛いかもしれないという恐怖もありました。

**矯正を終えて：** 歯並びがきれいになったので良かったです。

(浩明君 14歳) (治療期間 2年11ヶ月)

お父様から：綺麗になりました。よく頑張りました。



**ときざね矯正歯科**  
Tokizane orthodontics office