



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>



“ 鼻呼吸しよう！ ”

鼻呼吸するとどんないいことがあるのかな。

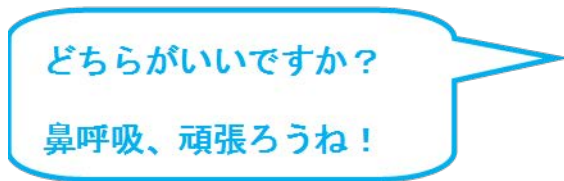
鼻で1万リットルの空気（25リットルの浴槽で40杯分）の空気が、1日に出入りします。

また鼻汁は1日1リットルがでます（唾液も1日1.5リットルでています）。
口呼吸では、鼻の加湿ができず、
もし口呼吸なら、鼻呼吸の20%しか加湿していません。



妹7歳（鼻呼吸を意識した）

姉8歳（口呼吸のままだった）



アレルギーってご存知ですか？

アレルギーとは抗原（ダニ、花粉、食べ物等）に対抗して、肌や鼻粘膜などが過敏に反応すること。

まず原因物質を入れないことが、大切（掃除や空気清浄器、マスク等）。また入った原因物質を取り除くことも大切（のどがいがい“や”鼻うがいがい“等”）



アレルギーマーチ“ってご存知ですか？

アレルギーの症状や原因が年齢とともに変化し、アトピー性皮膚炎から気管支喘息・アレルギー性鼻炎に変化すること。

アレルギーマーチ



- アトピー性皮膚炎
- 気管支喘息
- アレルギー性鼻炎
- 成人型喘息
- 食物アレルギー
- アレルギー性結膜炎

年齢別に陽性率の高い原因アレルゲン

乳児期

- たまご
- 乳製品
- 小麦
- 大豆

幼児期

- たまご
- 乳製品
- 小麦
- 大豆
- 魚類
- ピーナッツ
- ダニ（ハウスダスト）
- ペット（犬、猫）

学童期

- 乳製品
- 小麦
- 大豆
- ピーナッツ
- 魚類・魚卵
- 甲殻類
- 果物、花粉
- ダニ（ハウスダスト）

成人

- 花粉
- ダニ（ハウスダスト）
- 昆虫
- 果物
- 小麦
- ソバ
- 魚類・魚卵
- 甲殻類、貝類、ピーナッツ

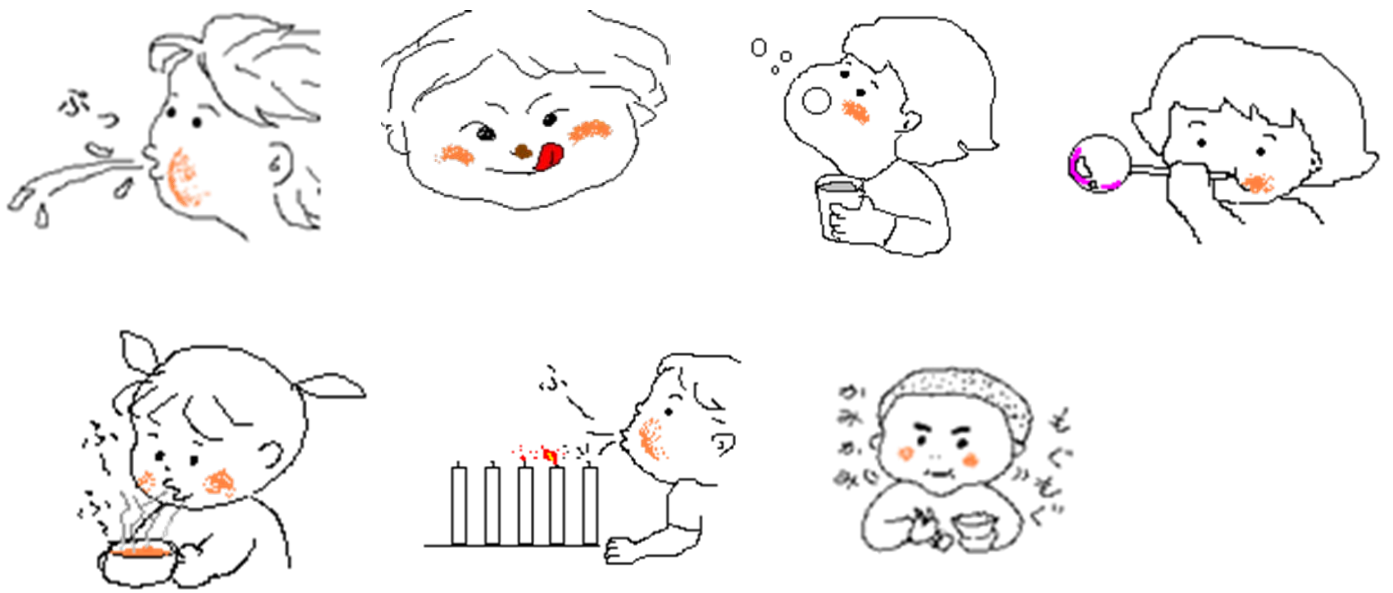
早めの治療と共に、予防にも努めたいもの。早寝早起き（子ども：10時間睡眠）、バランスのとれた食事、適度な運動により、体力がつくと自然に治ります。

アレルギー疾患は増えています。たとえば、小学生の気管支喘息は5～10%、20年前の3倍に増えています。アトピー性皮膚炎も、乳幼児で10～15%といわれており、10年間で1～1.5倍に増えています。

口呼吸では歯ならびに影響します。鼻炎の方は早めの治療と共に、予防に努めましょう。

冷たいものばかり食べると、食べたものが吸収しにくくなります。アレルギー体質の方は、冷たい飲み物や冷たい食べ物（アイスクリーム）を避けると、アレルギーが良くなるそうです！（^^）！

“ 口の機能を高めましょう！ ”



“あんぐっ！”と噛むと…

前歯の根は、鼻のすぐ下まで伸びています。
噛むことで、歯の根を通して、上あごの骨に噛む刺激が伝わります。
この刺激でお子様の顎は大きくなり、歯がキレイに生えます。
また、脳に刺激が加わり、賢くなります。



前歯を使う食事は…



から揚げは大きく



骨付きの肉もガブっと！



野菜は大きく切る



大きな口でかぶりつくことが大切です。

スイカをあんぐっ！

やわらかい物でも OK なので前歯を使いましょう！

