

# くすくす新聞

2020.03 Vol 3月号

寒い冷え込めもだんだんしおろす、ビニカ曇りしを感じられる様になりました。  
しかし、まだ感染症が流行しており油断はできません。  
感染症をはじめとした風邪や、この時期ならではの花粉症にも負けない  
元気で健康に過ごしていきたいと思います!

**HI コラム**  
効果的なキシリトールの使い方

**nicotピックス**  
あなたの舌はどこにある?

① 1日3回、1粒ずつを毎食後にかぶ!  
キシリトール100%配合のガムの場合、  
1日3回1粒ずつ 毎食後に5分以上  
かぶと効果的です◎  
更に虫歯になりやすい人は1日5回、  
毎食後と間食後、おやすみ前にかぶして下さい。

Q. うちの子の前歯が出てきているのは、  
「舌の力が強いせい」なのかもしれません...  
舌は、どのような位置にあるのが  
いいんですか?

リラックス時に、  
舌が上あごの天井に  
ついてるのが理想です。  
前歯には軽く触れる程度です。  
ただし、舌が下に下がっていたり、  
前歯に当たっていたり、  
舌を押し戻せないと  
常に歯にじかれ力がかかる  
これにより、歯並びが悪くなる  
といったことが起こります。

- 歯並びへの影響!
- ① 出っ歯 (下唇を噛む等)
  - ② 受け口 (舌が前歯を押し)
  - ③ 開咬 (かみそり)

② 歯磨き前にかぶ!  
キシリトールを歯磨き前にかぶと  
プラークがサラサラになる効果があります◎

③ 3ヶ月経つと虫歯になりにくくなる!  
2週間で歯垢が減り始め、3ヶ月経つと  
虫歯になりにくくなると言われてます。  
その後すぐにやめちゃうと、しばらくして再び  
虫歯菌が増え始めちゃうので、  
継続的に食べましょう。

1口おわりの「トレニック」で歯並びを改善!

- ★ スポット ポジション ★
- ① 鏡を見ながら舌の先端を上顎の「スポット」に当て、位置を確認します。
- ② 舌の先をスポットに当てます。
- 舌の先はれぬようにします。
- 他に何様の「トレニック」がありますか!
- ★ ポッピン ★
- ① 舌の先をスポットに当てます。
- ② 口を開き、舌全体を上顎に吸い上げ、初めに開いた「ポイント」で舌を出します。

3か月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2	3	4 11:30~ 14:00 (休)	5	6	7
8 休	9	10	11	12	13	14
15 休	16	17	18	19	20 休	21
22 休	23	24 9:00~ 14:00 (休)	25	26	27	28
29 休	30 休	31 休				

前橋市総社町総社 1135-1  
TEL: 027-226-1243  
FAX: 027-226-1299  
HP: <http://kusunoki-shita.jp>  
くすくす歯科、矯正歯科