

「プレオルソ」®こども歯ならび矯正法

News Letter

プレオルソを受講された先生方へ。



【こんにちは、大塚矯正歯科クリニックの大塚 淳です】

大寒の日が続きます。

今日は、プレオルソ MFT、DVD の中で衛生士さんが患者さんに

説明している、説明用紙を配信します。

お役に立てれば幸いです。

今日のお知らせ



プレオルソの本がクイントエッセンス社より出版されました。
内容はほとんど症例写真です。
(装置等、説明は2割くらいです。)
患者さんへの説明に便利かと思えます。
本のパンフレットを添付ファイルします。
ご購入は直接クイントエッセンス社(下記HP)あるいはご指定の歯科商店にお尋ねください。

https://www.quint-j.co.jp/shigakusyo.com/html/products/detail.php?product_id=3338

この News Letter は、私の知り合いの先生やセミナーを受講された先生を中心に送らせていただいております。
趣旨は私が日常臨床の中で「大塚式」こども歯ならび矯正法を実践していく中で気がついたこと、改善点、新しいアイデアなどをお伝えるためのメールです。
「プレオルソ」こども歯ならび矯正法 News Letter」を PDF にて配信させていただきます。不要の方や、アドレス変更ご希望の方は下記へお願いします。
<http://www.ooc.or.jp/preortho/newsletter/>
「プレオルソ」こども歯ならび矯正法 News Letter」バックナンバーは、[こちら](http://www.ooc.or.jp/preortho/newsletter/backnumber/)
<http://www.ooc.or.jp/preortho/newsletter/backnumber/>
ご不明な点がございましたら下記までご連絡いただければと思います。

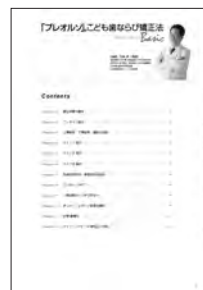
大塚矯正歯科クリニック
〒700-0903 岡山市北区幸町 8-18
Phone:086-234-0006 / Fax:086-234-3446
Eメール info@ooc.or.jp

- ★フェイスブック ツイッター
「大塚 淳」の実名で登録してます。
友達申請 / フォローをお待ちしております♪
- ★「いいね」 ボタンを押して頂ければ嬉しいです♪



「プレオルソ」こども歯ならび矯正法 DVD

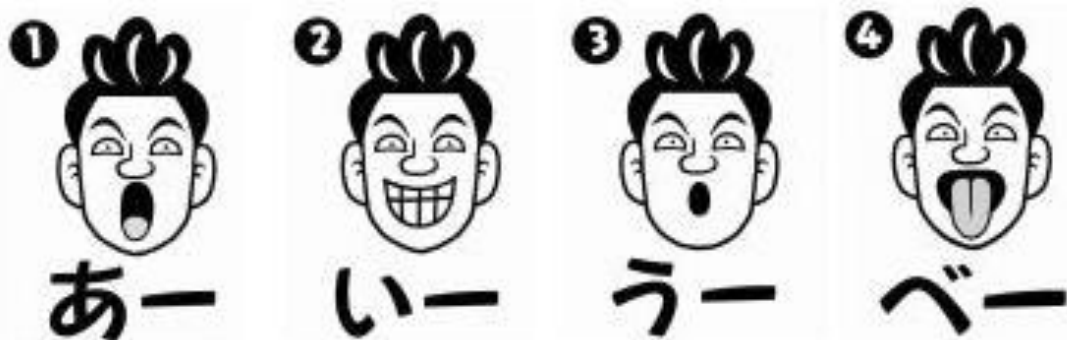
定価 48,600 円 (税込)
以前、講習会を受講された先生は、¥43,200(税込)
ネットからのご注文は、こちらから。
<http://www.ooc.or.jp/preortho/>
FAX でのご注文は、本 PDF3 ページ目の注文書にご記入頂き 086-234-3446 までお送りください。



あいうべ体操のやり方

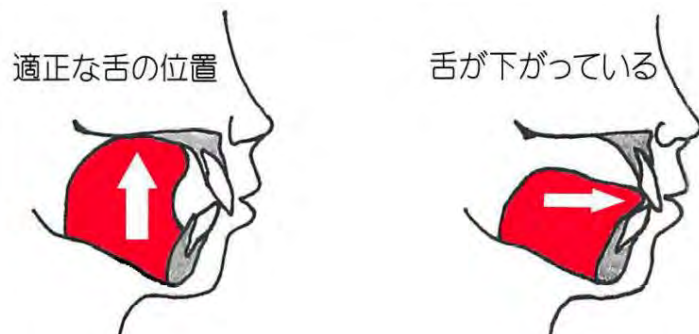
この運動は、お口の問題だけでなく、たとえばアレルギー性疾患や便秘、顔のむくみなど様々な不快症状を改善する可能性があります。
歯科治療の機会を通じて、試してみたいかがでしょうか。
口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。
運動ですから、できるだけ大げさにします。声は小さい方がやりやすいです。
一日最低 30 セット（「あいうべ」が 1 セット）やってください。
アゴが痛む方は、「い〜」「う〜」だけでも大丈夫です。

【 あいうべ体操 】



- ① **【あ】** お口を大きくあける。
- ② **【い】** 口角（唇の端）を上方、後ろにしっかり引く。
- ③ **【う】** お口をすぼめる。（お口の周りの筋肉にキツと力を入れる。）
- ④ **【べ】** 舌を出せるところまで下へ出す。
（舌を出して、戻ったところが本当の舌の位置。）
⇒舌の正しい位置は、思ったより後のはずです。ご確認ください。

【適正な舌の位置】



舌の位置によって、唾液の分泌、歯槽膿漏、虫歯の状態まで変わってきます。
口を閉じているときは、必ず舌の位置を意識するようにして下さい。
舌の位置が改善されることで、様々な症状が改善していきます。
舌の本来の位置は、上あごにぴたりとついている状態です。（左図）
舌の先が、前歯の裏に当たっていたり、舌の両側に歯型がついていたりする方は、舌の位置が低下しています。（右図）「あいうべ」体操で、舌の位置を元通りにしていきましょう。早い方で 3 週間、遅い方でも 3 ヶ月程度で改善しますから、あきらめずにがんばってください。

舌のトレーニング

- * お口の内側からの力（舌で押す力）をコントロールする練習です。
- * 装置を除去したときに後戻りしないために、治療中から練習します。
- * このトレーニングをする事により、治療がスムーズに進みます。

1 スポットを覚えよう！



いつも舌の先をつけておく位置の事を
スポットと呼びます。何もしていないとき、
ボーツとしているときもここに舌の先を置きましょう。
舌の先をスポットにつけて5秒数えましょう。
これを数回くり返し、スポットを覚えましょう。

2 舌の先をスポットにつけたまま、 発音してみよう！

舌の先をスポットにつけて発音しましょう。

サ行

サ・シ・ス・セ・ソ
ス・シ・サ・セ・ソ

サカナ・シンブン・スズメ・セッケン・ソウゲン

タ行

タ・チ・ツ・テ・ト
テ・ツ・タ・テ・ト

タイヤ・チキュウ・ツリ・テント・トケイ

3 舌の先をスポットにつけたまま、 水を飲んでみよう！

舌の先をスポットにつけたまま、
水を舌と上顎の間にため、奥歯を
咬み合わせたまま水を飲み込みます。
このとき、お口を開けたままでも
水を飲み込む事ができればOKです。



タイプ I 使用上の注意



《目的》

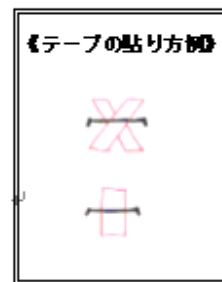
- * 歯の誘導システム ----- ・矯正用アーチと同じような機能を持っています。
 ・不整列な前歯に軽度の力を与えます。
 ・前歯の後戻りを防ぐ役割を持っています。
- * 筋機能の訓練 ----- ・舌の突き出しを止め、舌の正しい位置を保ちます。
 ・鼻呼吸するようにトレーニングします。
 ・口の周りの筋肉をトレーニングします。
- * 顎の位置の正常化 ----- ・装着時に正しい顎の位置が保たれます。

《使用方法》

●お家にいる間、できるだけ長時間装置を使用して下さい。

使用時は、必ずお口を閉じ、鼻呼吸で使用して下さい。

(ただし、日常会話はして頂いて構いません。)



図①

口を閉じると

- ・矯正の力が働く
- ・口の周りの筋肉のトレーニング

おしゃべりすると

- ・舌のトレーニング
- ・正しいしゃべり方

唇を少し内側に入れ込む



図②

●就寝時は、必ずテープを貼って使用して下さい。(図①参照)

- ・装置が口から出ないため
- ・口を閉じ、装置の効果を高めるため (図②参照)

《保管》

- ・装置をお口から出した後は、必ずお水ですすぎ、ケースに入れて、冷暗所に保管して下さい。
- ※ 装置変形の恐れがあるため、熱湯は使用しないで下さい。

《お手入れ》



毎日	毎週
<ul style="list-style-type: none"> ・1日1回ブラシでみがく ○ 中性洗剤 × 歯磨き粉 	<ul style="list-style-type: none"> ・入れ歯洗浄剤で洗浄 ・食器用漂白剤で洗浄(4倍に薄め、3分程度浸ける) ※3分以上浸けると色あせや装置のへたる原因

《注意事項》

- ・**日中の使用が、とても重要で効果的です！！**
- ・使用前は、必ず歯みがきをして下さい。
- ・最初の段階で、特に前歯にやや痛みを感じる場合があります。その場合、使用時間を減らし、痛みがなくなりましたら、通常の使用時間に戻して下さい。
- ・装置が歯茎等に当たって痛いところ等がありましたら、使用を一旦中止しご連絡下さい。
- ・力を入れて横にずらして咬まないようにして下さい。
- ・使用中、唾液がたくさんでます。装置を入れたまま唾液を飲み込む練習をして下さい。
- ・装置は御来院の際、必ずお持ち下さい。