

使用前にこの説明書を必ずお読み下さい。
また、必要なときに読めるよう保管して下さい。

口輪筋トレーニング装置

とじろーくん

OITA (口腔免疫トレーニング装置)
(Oral Immunisation Training Appliance)

取扱説明書



- 内容 ・とじろーくん本体 1 ・マウスピース 2
 - 材質 ・とじろーくん本体・・・アクリル
・マウスピース・・・ポリプロピレン樹脂
- ポリプロピレン樹脂は、ペットボトルのキャップなどに使用されている素材です。
(ポリオレフィン等合成樹脂製食品容器包装等に関する自主規制基準に合致しています。)

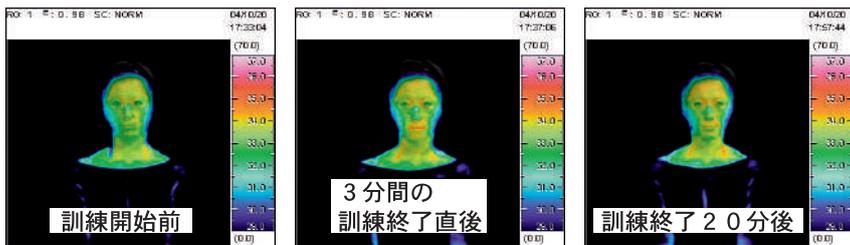
口輪筋の閉鎖力のトレーニング

口輪筋を鍛えると顔の形が変わります

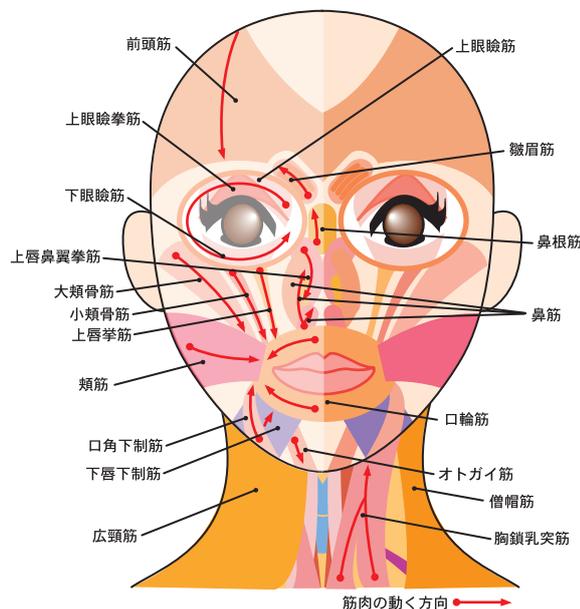
とじろーくんは口輪筋の閉鎖力のトレーニング装置です

口輪筋は顔にとって大切な筋肉です。

口輪筋を3分間トレーニングすることで、その効果は1時間以上持続します。トレーニングの効果はサーモグラフィの血流量の変化による温度変化からもよくわかります。3分間のストレッチ効果は口輪筋だけではなく、前頭部、鼻筋、目元など顔全体が変化し、頸部にまで及んでいます。それは多くの表情筋が口輪筋に付着しているからです。口輪筋の閉鎖力をトレーニングすることは、顔全体の表情筋や頸部の協調運動を高めます。その効果は唇の形、口元、頬など顔全体だけでなく、首を引き締める効果が現れます。



臨床医のための床矯正・矯正治療【基礎篇】より引用



口輪筋のトレーニング効果は美容効果だけではありません

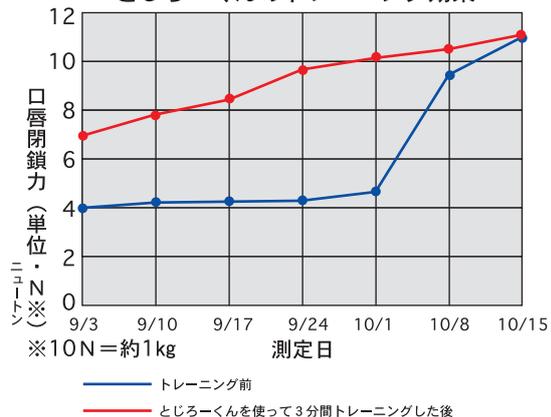
誰でも、口を開けたまま食事をすることはできません。私たちは、食事に咬む筋肉（咀嚼筋）以外にもいろいろな筋肉を使っています。顔の筋肉の衰えは見た目の顔の変化だけではありません。たとえば、入れ歯は口の周りの筋肉で支えられています。筋肉が衰えると入れ歯を支えることもできないのです。そこで、実際にとじろーくんを使ってトレーニングをしてもらいました。

トレーニング前 トレーニング後

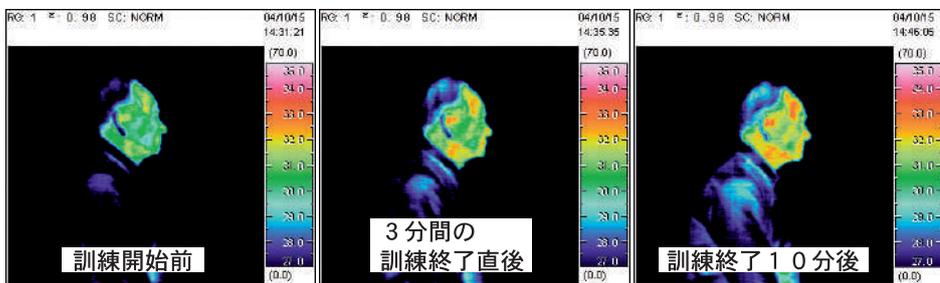
3分間とじろーくんのトレーニングをしました。

訓練前の口唇閉鎖力は4.7N (約0.4kg) でした。3分間の訓練後、10.1N (約1kg) に増加しました。食事を美味しく食べるためには、いろいろな筋肉のはたらきが大切です。口輪筋がはたらかなければ口を閉じて食事をすることはできません。

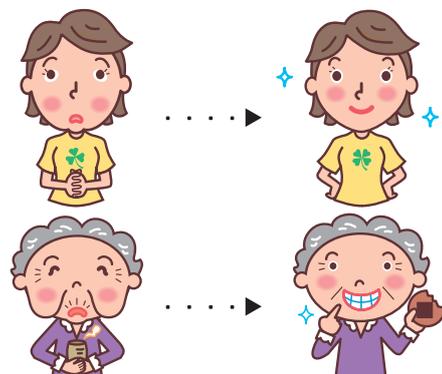
とじろーくんのトレーニング効果



トレーニングによる温度変化



臨床医のための床矯正・矯正治療【基礎篇】より引用



とじろーくんの使用方法

■ マウスピースの装着方法



①とじろーくんの上下の先端部分にマウスピースを装着します。



②マウスピースの上下は同じ形ですので握るときは本体の上下を逆にしても効果は変わりません。



③マウスピースを上下の唇でくわえ、唇を上下に閉じる運動をします。奥歯を咬んだまま唇だけ動かしても、顎を動かしてもトレーニングできます。



■ お手入れ方法

訓練後はマウスピースをとじろーくんからはずして水洗いやほ乳瓶などの洗浄液を使用して清潔にし、乾燥させてから保管してください。

◀ 87歳の高齢者の方でも簡単にトレーニングできます。

- マウスピースは左上の図のように、唇を覆うように装着し、歯で咬まないようにしてください。
- 1回のトレーニングは3分間行いましょう。
- 1日に2回以上トレーニングを行って下さい。簡単なトレーニングですから、1日に4回、5回と回数が多い方が効果は高まります。
- 高齢者・寝たきりの方はマウスピースをくわえて閉じているだけでもトレーニングになります。

■ スプリングの交換方法

・・・とじろーくんの訓練強度は調整可能です・・・



①本体中央のネジを付属のレンチでゆるめます。



②本体のふたを開けます。



③白い部品の中にあるスプリングをレンチの先などを使って取り出します。(※)



④交換用のスプリングをつまみ、白い部品の溝に先端方向へ滑らせるように入れます。



⑤スプリングの右端を指で押さえます。



⑥ふたを戻し、再びネジで固定します。

※ 3種類の強度の調節が可能です！

購入時は最大200グラムの力が作用するスプリング（銀色）が装着されています。必要に応じて付属のスプリング（黒色）に交換することによって最大400グラムの力が作用します。また、スプリングなしの状態では50グラムの力が作用します。

！ 使用上のご注意

- ①マウスピースは口に入るものですので、使用前後に必ず洗浄して下さい。通常の使用においては流水で洗っていただくだけでも十分ですが、煮沸消毒もできます。煮沸により一時的に軟化しますが、常温に戻るにつれて元の硬さに戻ります。洗剤を使用する場合は、人体への影響からほ乳ビン洗浄剤等以外のご使用にならないで下さい。材質保全の面からも劣化・変色の原因になります。
 - ②マウスピースは、食品衛生法の基準を満たした材質を使用しておりますので、環境ホルモンなどによる人体への影響はありません。
 - ③本品を口輪筋トレーニング以外の目的に使用しないで下さい。使用時間・回数は、別記の訓練方法を守って使用して下さい。
 - ④口内炎ができたり顎に痛みを感じるなどの異常が現れた場合は一時使用を中止し、回復後に時間・回数を減らすなど調整をしてご使用下さい。
 - ⑤現在、疾病のある方は医師にご相談の上、使用して下さい。
 - ⑥子ども、身体が不自由な人が使用する場合、付添人の管理のもとに使用して下さい。
 - ⑦使用後はマウスピースをよく洗って乾燥させ、風通しの良い場所で保管して下さい。
 - ⑧本体をやむを得ず洗浄する場合、プラスチック部分のみ洗浄し、中のスプリングは洗浄しないで下さい。劣化する恐れがあります。
 - ⑨本品は消耗品ですので、パネの劣化など感じましたら新しい物と買い替えていただくことをおすすめします。データ上において、パネは100万回の使用に耐久する結果が出ておりますが、交換時期は各々で判断して下さい。
- ★製品の品質には万全を期しておりますが、万一不良品がありましたら、良品に交換いたします。開封後の返品はお受けできませんのでご了承下さい。