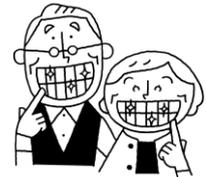




# 「口腔ケアによる疾病予防について」 関連資料リスト



吹田市立図書館発行のパスファインダー『「口腔ケア」を調べる方へ』も併せてどうぞ。

吹田市立図書館発行  
2023年10月

## ★口と歯の健康について知る

497.9//アタ	<a href="#">新しい「歯」のトリセツ</a> <a href="#">“食べる力”を落とさない!、1日1回、口の中を見る?</a>	照山 裕子/著	日経BP 2023年
自分の歯で長く食べ続けるために、歯のケアや自分でできる予防、歯科での治療について詳しく知ることが大切です。「定期的な健診」+「日々のセルフケア」を2本柱とした口腔ケアの基本を学びましょう。			
497//シツ	<a href="#">知って得する!口から健康お役立ちBOOK</a> <a href="#">むし歯●歯周病●歯並び●口臭 歯科の新常識</a>	日本訪問歯科協会/監修	現代書林 2021年
治療経験豊富な18人の歯科医師がそれぞれの視点から解説した、口腔ケアの新常識をまとめた一冊です。口臭、歯周病、全身の疾病への関連性など、誰もが感じるお口に関わる悩みの解決に役立ちます。			

## ★口腔ケアで疾病予防

497.9//ジブ	<a href="#">「自分の歯を一生残したい!」と思ったら読む本</a> <a href="#">病気を防ぐ!ずっと美味しく食べられる!入れ歯・インプラントが不要!</a>	江崎 友大/著	現代書林 2023年
口腔ケアにきちんと取り組んでおくことで、歯の健康だけでなく健康寿命そのものを延ばす効果が期待されます。「予防歯科」の実際や、歯を残すために自分でできること、歯の健康によってもたらされる全身の健康について幅広く網羅した本です。			
497//ズツ	<a href="#">「ずっと元気」をかなえる歯科患者学</a> <a href="#">知りたいことあなたにかわって歯医者さんに聞きました</a>	高橋 英登/著 高見澤 たか子/著	クインテッセンス出版 2021年
副書名に「知りたいことあなたにかわって歯医者さんに聞きました」とあるように、ノンフィクション作家と歯科医師、歯科衛生士との対話を通して、口腔ケアの様々な知識を得る事ができます。図解でわかりやすいデンタルフロスの使い方や、口腔トレーニング、唾液腺マッサージなども掲載されています。			
497//アタ	<a href="#">新しい歯の教科書</a> <a href="#">口内環境は、全身の健康につながる</a>	東京医科歯科大学最先端口腔科学 研究推進プロジェクト/監修	池田書店 2022年
東京医科歯科大学の研究チームによって監修された、「全身の健康から歯を見直す」ための教科書です。歯の基礎知識や、口内環境と全身の病気の繋がりなどが最新の研究から解説されています。			

## ★オーラルフレイル予防のために

497.9//ヒト	<a href="#">人は口から老化する!</a> <a href="#">オーラルフレイル対策の最前線</a>	小林 健一郎/著 榎安 秀樹/著 櫻井 薫/著 林 甫/著	現代書林 2020年
噛めない、むせる、口の中が乾くといった「口の機能の低下」を「オーラルフレイル」といいます。進行することにより高まる身体的フレイルや誤嚥性肺炎などのリスクについての解説やそれを軽減するための習慣、予防策の事例といったオーラルフレイルを対策するための情報が項目ごとに詳しくまとめられています。			
497.9//トウ	<a href="#">糖尿・がん・ボケ・寝たきり 口を鍛えればすべて解決する</a> <a href="#">オーラルフレイル万全対策</a>	栗原 毅/共著 栗原 丈徳/共著	主婦の友社 2019年
寝たきりに直結するオーラルフレイル。その対策として「噛む力」を重要視し、具体的な方法を提示する本です。フレイルという状態の基礎知識を学んだうえで自分の状態をチェックし、適切な口内ケアを習慣化しましょう。			

## ★歯周病予防

497.26//シシ	<a href="#">歯周病になったらどうする？ 小さな町で評判の歯科医が解説</a>	亀井 孝一朗/著	アスコム 2023年
30代以上の約6割が歯周病を抱えているにも関わらず、多くの人は特に不自由がないからと放置してしまいがち。歯周病がもたらす全身の健康への危険性と適切な治療・日々のケアについての具体的な対策を学び、今までの習慣を一度見直してみませんか。			
497.26//ナゼ	<a href="#">なぜ、歯ぐきが健康な人ほどいつまでも長生きできるのか</a>	船越 栄次/著	クロスメディア・パブリッシング 2022年
日本人が歯を失う原因の1位は虫歯ではなく「歯ぐきの病気」=歯周病です。歯を支え、食べる力を支えている「歯ぐきの健康」や、歯周病がもたらす数々の疾病、歯ぐきの健康状態を意識して守ることで、全身の健康状態をよくする方法を解説します。			
497.26//シシ	<a href="#">歯周病の新常識 あなたにとって最良の歯周治療を受けるために</a>	小西 昭彦/著	阿部出版 2020年
歯周炎の発症の原因などまだまだ解明されていない事もある歯周病。近年の実態を踏まえ、自分の症状にあった解決ができるように、わかりやすく書かれています。治療前と治療後の歯茎の様子など写真も豊富で、より理解が深まります。著者は歯科医院院長です。			

## ★口腔ケアのための食べ方や習慣

497.9//キユ	<a href="#">Q&amp;Aでよくわかる口から健康まるごと BOOK 口腔機能低下症●オーラルフレイル●嚥下障害</a>	日本訪問歯科協会/監修	現代書林 2020年
口腔機能の低下やオーラルフレイル、歯周病、食べる力を取り戻す方法、予防のための食事、歯科治療を受ける際に起こる疑問など、口腔ケアについての全般的な内容が、Q&A形式でわかりやすく紹介されています。			
497.9//ヒヤ	<a href="#">100歳まで自分の歯でおいしく食べよう！ 待合室で学べる歯の健康</a>	渡邊 晴美/著 齋藤 滋子/著	医歯薬出版 2019年
100歳まで自分の歯で食べるために、今やっておきたい4つの方法について詳しく書かれています。その方法の1つ、正しい歯みがきの章では、角度まで含めた部分ごとのみがき方、歯ブラシの持ち方、歯ブラシ圧などが図や写真などでわかりやすく説明されています。			
497.9//ナイ	<a href="#">内科医と歯科医が教える病気知らずの食べ 方がき方</a>	栗原 毅/監修 栗原 丈徳/監修	日東書院本社 2019年
口腔ケアの方法として、正しい食べ方や歯みがきの仕方を学びませんか。口内環境の悪化が引き起こす様々な病気を防ぐ方法を、内科医と歯科医師が共同で解説した貴重な指南書です。			
497.9//アナ	<a href="#">あなたの老いは舌から始まる 今日からできる口の中のケアのすべて</a>	菊谷 武/著	NHK出版 2018年
「食べる」、「噛む」という機能を存続させるためには、歯の健康とともに舌の力も重要です。歯で噛む力だけでなく、舌の役割も知ることによって口腔ケアをより効果的に行うことができます。舌と口周りを鍛えるカンタン体操も掲載。			
497//アン	<a href="#">アンチエイジング 歯科医からの積極的治療食</a>	清水 百合/著	フレグランスジャーナル社 2016年
歯科医・料理食育研究家の著者が口腔疾患の症状ごとに分けた食事メニューや疾病予防に良い食材を紹介。食事だけでなく、口腔の構造や疾患の種類、ケア方法、歯科治療についての解説もされています。			

\*著者、監修者の肩書等は出版された当時のものです。