

歯・口の健康維持



人生 100 年時代。80 歳まで自分の歯を 20 本以上残すことを目標にした 8020 運動など、自分の歯を健康に残すことの大切さが注目されています。いつまでも自分の歯で美味しいものを食べたいですね。こちらでは歯や口の健康についての資料を紹介しています。

「パスファインダー」とは、
「道 (path)」を「見つける人 (finder)」という意味で、知りたいことを調べるのにどのように資料を探したらよいかを示す手引きのことです。

ヒント：調べるためのキーワード

歯、口腔、むし歯、歯石、歯周病、歯肉炎、歯茎、歯科学、歯科、歯医者、歯科医、オーラルフレイル、歯列矯正、矯正歯科、歯並び、口腔衛生、インプラント、入れ歯、義歯、咬み合わせ、歯みがき、口臭、嚥下、唾液、舌がんなど。

☆資料情報の



は背ラベルです。

棚を見て探す。(分類から探す)

歯科学は 497 の棚にあります。

参考図書で調べる（貸出禁）

『南山堂医学大辞典 第20版』

R490

33

南山堂：発行 2015年4月

『医学書院医学大辞典 第2版』

R490

3

医学書院：発行 2009年2月

『家庭医学大事典』

R598

3

小学館・ホームメディカ編集委員会：編 小学館：発行 2008年11月

『長寿科学事典』

R493

18

井形昭弘：他編 医学書院：発行 2003年4月

『看護のための最新医学講座 第23巻』

R490

8

山本悦秀：編 日野原重明：他監修 中山書店：発行 2001年6月

知りたい事柄に関して、図書で調べる

(1) 歯の基本について調べる

『“食べる力”を落とさない！新しい「歯」のトリセツ』

497

9 テル

照山裕子：著 日経BP：発行 2023年2月

むし歯や歯周病対策、お口のケアなど。食べる力を長く保ちたい人に役に立つ情報が満載。

『新しい歯の教科書』

497

1

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：発行 2022年10月

歯と口の基礎知識から最先端の口腔科学について網羅。図解入りでわかりやすい解説書。

『歯医者が教える歯のQ&A大全』

497

コタ

小谷航：著 クロスメディア・パブリッシング：発行 2021年9月

虫歯の話、歯磨きにまつわること、今話題のホワイトニングやインプラントについてQ&A方式で解説。

『知って得する！口から健康お役立ちBOOK』

497

9

日本訪問歯科協会：監修 現代書林：発行 2021年9月

歯の常識について1問1答方式でわかりやすく解説されています。

(2) 歯の病気について調べる

『歯周病になったらどうする?』

亀井孝一郎：著 アスコム：発行 2023年3月
歯周病の解説書。歯周病の改善・予防について詳述。

497

2カメ

『虫歯ゼロへの挑戦 改訂増補版』

杉山豊：著 エムケープランニング：発行 2022年5月
虫歯はなぜできるのか。カラー写真や図版でわかりやすく解説。

497

2スキ

『長生きしたい人は歯周病を治しなさい』

天野敦雄：著 文藝春秋：発行 2021年10月
歯周病発症のメカニズムや防止策を紹介。

497

26アマ

『歯周病はすぐに治しなさい!』

森永宏喜：著 さくら舎：発行 2020年5月
歯周病とさまざまな病気との関係性を解説。また口内環境を整える事的重要性について詳述。

497

2モリ

(3) 治療法について調べる

▶ 矯正治療

『40歳から手に入れる美しい歯と歯ならび』

山崎潤子：著 すみれ書房：発行 2021年8月
著者の矯正体験をベースに、大人の歯列矯正について解説。

497

6ヤマ

『咬み合わせが気になったら読む本 改訂版』

齋藤幸彦：著 セルバ社：発行 2021年6月
矯正の種類やそれぞれの治療法などが詳しくまとめられた解説書。

497

6サイ

▶ かみ合わせ (インプラント・入れ歯・ブリッジ)

『最新インプラント治療』

覚本貴仁：著 阿部出版：発行 2021年2月
インプラント治療の基礎知識から治療後のメンテナンスについて幅広く解説。

497

5カク

『やっぱり大切! 「かめる幸せ」をとり戻す』

日本口腔インプラント学会：著 朝日新聞出版：発行 2020年9月
インプラント・入れ歯・ブリッジのメリットやデメリット、歯医者を選ぶポイントを紹介。

497

5

『歯は抜くな 改訂版』

岩田有弘：著 文溪堂：発行 2018年12月
虫歯、歯周病の予防、正しいインプラント治療を解説。

497

イワ

『西村式 最高の入れ歯の作り方』

西村雅興：著 ロングセラーズ：発行 2018年6月
入れ歯と顔の表情の関係性や正しい入れ歯の作り方を写真で解説。

497

5 ニシ

▶むし歯・歯周病

『歯を削らない、抜かない、だから痛くない、むし歯・歯周病の治し方』

天野聖志：著 現代書林：発行 2019年1月
歯の寿命を延ばすための削らない治療法や最新治療を多くの症例を交えて解説。

497

2 アマ

▶がん

『口・のどのがん』

三谷浩樹：監修 講談社：発行 2020年10月
診断の流れからリハビリの進め方まで徹底解説。ベストな治療法を選ぶための参考書。

496

8

(4) 予防について調べる

▶セルフケア

『口の強化書』

照山裕子：著 アスコム：発行 2023年6月
食事でムセる、かみ切れないなど口の老化を感じる人や予防したい人向けに対策を紹介。

497

9 テル

『歯と口を整えるアンチエイジング』

生澤右子：著 ビジネス社：発行 2023年2月
口の健康を保つことの大切さと自宅で毎日できるセルフケアを紹介。

497

9 イク

『人生 100 年時代歯を長持ちさせる鉄則（ルール）』

魚田真弘：著 クロスメディア・パブリッシング：発行 2021年9月
歯と全身の関係について。また歯を失わないための基礎知識と実践できる予防法を解説。

497

ウオ

『しあわせ歯ならびの作り方』

浅川幸子：著 時事通信出版局：発行 2020年1月
子どもの歯ならびやかみ合わせについて、矯正する前にできる予防法を紹介。

497

7 アサ

『100歳まで自分の歯を残す4つの方法 改訂新版』

497

9サイ

齋藤博：著 木野孔司：監修 講談社：発行 2019年5月

口内環境を整える大切さを通して、自分の歯を残すための実践的なテクニックを紹介。

▶ トレーニング

『歯科医が教える歯ヨガ』

497

9コシ

小島理恵：著 KADOKAWA：発行 2020年5月

虫歯や歯周病を予防し、食いしばりや誤嚥を減らすためのメソッドを紹介。

『歯と歯ぐきを強くする噛みトレ』

497

9シン

新谷悟：著 アスコム：発行 2019年11月

丈夫な歯と歯ぐきになるための誰でもできるトレーニングを紹介。

『歯周病、口臭、むし歯を防ぐ1分間「殺菌ベロ回し」』

497

9サカ

坂本紗有見：著 アスコム：発行 2019年11月

だ液が持つ殺菌パワーで歯の病気を防ぎ、口の中を健康に保つための実践方法を紹介。

▶ 歯みがき・ケアグッズ

『内科医と歯科医が教える病気知らずの食べ方みがき方』

497

9

栗原毅：他監修 日東書院本社：発行 2019年8月

肝臓病や糖尿病専門の内科医と予防歯科分野専門の歯科医が共同で監修した図書です。

『やっぱり、歯はみがいてはいけない 実践編』

497

9モリ

森昭：他著 講談社：発行 2017年6月

歯みがきから口腔ケアへ。歯みがきの仕方やケアグッズの使い方など細かく解説。

(5) 歯の病気による体への影響について調べる

『長生きしたけりゃ「咬む」のが一番！』

497

6

日本顎咬合学会：著 小学館：発行 2023年6月

口を清潔に保つことが全身の健康に繋がる。どのような方法で健康な口ができるのか解説。

『歯を疑え！』

497

マル

丸橋賢：著 幻冬舎：発行 2021年10月

かみ合わせや口腔ケアを見直すことで体調不良を改善できる。治療事例を基に解説。

『子育ての基本 お口を育てよう!』

497

7ナカ

中村武仁：他著 現代書林：発行 2021年9月

口の状態が子どもの成長の妨げに関係している。親子でできる口を整える方法を紹介。

『歯の寿命を延ばせば健康寿命も延びる』

497

9ホリ

ほりうちけいすけ：著 ワニブックス：発行 2019年10月

歯を残せる正しい歯磨きの習慣、歯と全身の健康の関係について解説。

『健康寿命は歯で決まる!』

497

04ノム

野村洋文：著 イースト・プレス：発行 2019年9月

歯周病・歯ぎしり・口臭など知っておきたい口の健康と最新の治療技術について解説。

『「認知症が気になりだしたら、歯科にも行こう」、はなぜ?』

497

9ハヤ

早田雅美：編著 大久保満男：監修 朝日新聞出版：発行 2019年1月

歯のない人は、認知症発症率が高い。歯のトラブルと認知症の関連性や認知症介護のお口のケア等について解説。

雑誌で調べる

枚方市内 所蔵雑誌

枚方市立図書館で所蔵している雑誌のうち、歯の健康に関連する記事が掲載されている雑誌

『きょうの健康 2023年8月』 NHK出版：発行

【特集】歯周病 まさか私が!

『栄養と料理 2023年9月』 女子栄養大学出版部：発行

【記事】50歳からの口腔ケアガイド

『プレジデント 2023年8月18日 夏休み特別号』 プレジデント出版：発行

【記事】歯/糖尿病、動脈硬化、認知症、慢性通…歯周病が万病の原因のワケ

『日経TRENDY 2022年11月号』 日経BP社：発行

【記事】高い長い痛い治療を避ける 歯科選びの新常識! 歯医者の実態ほか。

『クロワッサン 2022年4月10日 1066号』 マガジンハウス：発行

【記事】病を未然に防ぐ、口腔ケア

データベース、インターネットで調べる

『CiNii：NII 論文情報ナビゲータ』 <https://ci.nii.ac.jp/>

国内で発行された論文や図書・雑誌などの学術情報が検索できるデータベースサービス。

『国立国会図書館検索・申込オンラインサービス』 <https://ndlonline.ndl.go.jp/#/>

国立国会図書館の蔵書や国立国会図書館が契約している電子ジャーナルを検索できる。

インターネット情報サイト、類縁機関について調べる

歯と口の健康に関する情報（枚方市）

<https://www.city.hirakata.osaka.jp/0000035237.html>

歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク 8020（日本歯科医師会）

<https://www.jda.or.jp/park/>

日本歯周病学会（日本歯周病学会）

<https://www.perio.jp/>

お口の健康情報ナビ（日本口腔保健協会）

https://jfohp.or.jp/okuchikenko_navi/index.html

歯科口腔保健関連情報（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/shikako_ukuuhoken/index.html

〒573-1118 枚方市楠葉並木2丁目29-5
楠葉生涯学習市民センター1階部分
電話番号 050-7102-3113
FAX 番号 072-857

