

## 健康・医療情報コーナーのご案内

### 【図書館 1階】

- ① 健康・医療情報展示
- ② 認知症サポートコーナー
- ③ 健康・医療、福祉関係の雑誌

### 【図書館 2階】

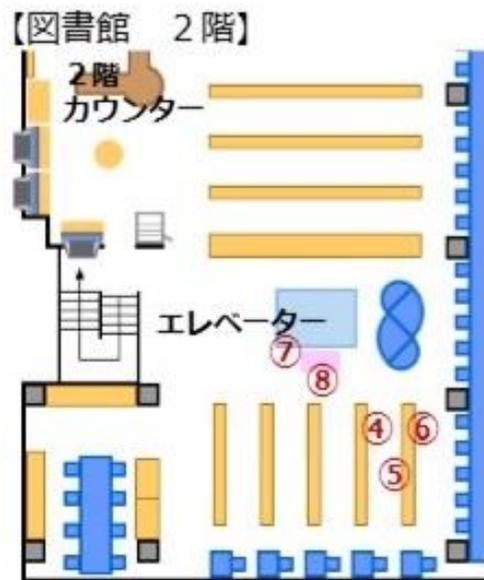
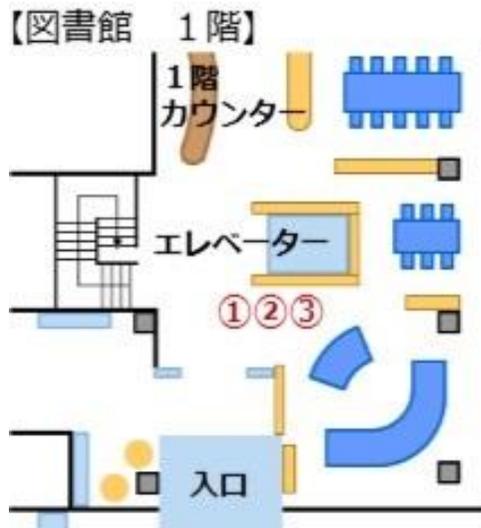
- ④ **書架 38**  
健康・医療全般の本（病気、薬、病院、健康法、食事療法）  
歯科・虫歯・インプラント・歯科矯正などの本の分類記号は 497～497.9 です。
- ⑤ **書架 39**  
生と死を考える本  
闘病記・医療手記（疾病別）  
事典・辞書類
- ⑥ **書架 40**  
図書館発行のブックリスト  
がん情報、その他の疾病に関するパンフレット
- ⑦ **エレベーター壁面**  
健康・医療に関する新着本の案内
- ⑧ **エレベーター横**  
健康・医療に関する講座・検診・イベントのチラシ  
逗葉医師会所属医療機関一覧  
図書館発行の「おさんぽ map」

### インターネットで調べる

歯のみがき方を探してみよう（公益財団法人日本歯科医師会）

<http://www.jda.or.jp/hamigaki/index.html>

年齢別アンケートに答えると、お勧めの歯みがき方法が紹介される。動画解説もわかりやすい。



- ◆このブックリストは特定の医療機関や治療法を薦めるものではありません。
- ◆病気に関する情報・知識は常に変化しており、図書館の情報全てではないことをご注意ください。
- ◆図書館職員は病気の診断や治療についてのアドバイスはできません。

逗子市立図書館 健康・医療情報ブックリスト  
No. 18 歯を大切に  
2020年9月発行

## 歯を大切に

8020（ハチマルニイマル）運動をご存じですか？

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。自分の歯が20本以上あれば、食生活にほぼ満足できると言われています。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯には、日々のお手入れが欠かせません。お口の健康を保持・増進し、「8020」を目指しましょう。

定期的に健診を受け、  
早期に治療を受ける  
ようにしましょう！



# 歯みがき・歯科治療



『なぜ歯科の治療は1回では終わらないのか？ 聞くに聞けない歯医者さんのギモン 40』	
若林健史／著 朝日新聞出版 2019 歯の病気や治療法、診療システム、治療費、日常の口腔ケアなど、未知な部分も多い歯科の実態について歯科医が回答。歯科医の本音も聞ける。	I 497 W
『100歳まで自分の歯を残す4つの方法 改訂新版』	
齋藤博／著 木野孔司／監修 ヨシタケシンスケ／イラスト 講談社 2019 歯を失う原因はむし歯に歯周病、そして「無意識のうち上下の歯をつけている癖」。これらを見直し、歯をできるだけ多く残すための予防法をわかりやすいイラストや写真を用いて紹介。	I 497.9 サ
『歯周病なんか怖くない -歯学部教授が書いたやさしい歯と歯ぐきの本-』	
村上伸也／編 大阪大学出版会 2017 全世界で最も患者が多いと言われている歯周病。中高年以降では、歯を失う一番の原因となっている。しかし、重篤になる前に治療をすれば、進行を止め、歯の機能を維持できる。大切な歯と歯ぐきを守ろう。	I 497.2 シ
『歯医者に行きたくない人のための自分でできるデンタルケア』	
西原郁子／著 アスコム 2017 デンタルケアを始めるのに、遅いということはない。「8020」を目指して、基本的なデンタルケアの習慣を身に付け、実践するのに役立つ本。	I 497.9 ニ
『歯痛の文化史 -古代エジプトからハリウッドまで-』	
ジェイムズ・ウィンブラント／著 忠平美幸／訳 朝日新聞出版 2017 歯の悩みは太古の昔から続いている。呪術や怪しい民間療法など、近世まで「血と痛み」だった歯の治療技術は飛躍的に進歩し、今日ではより美しい歯を手に入れるためのものでもある。痛みから解放された今、より複雑になった「お口のお手入れ」の意味とは？	I 497.0 ウ

# 子どものお口

# 大人のお口

『おっぱいからごはんまで -子どもの歯・口の発育と「食べる」の発達がわかる本 小児歯科医と考える-』	
井上美津子／著 芽ばえ社 2019 おいしく食べること、楽しく話すことは、豊かな人間性を育てるのに重要な役割を果たす。「食べる」や「話す」をつかさどる口や歯の発育について解説。	I 497.9 イ
『ドクター朝田の間違いだらけの子どものお歯みがき』	
朝田芳信／著 春陽堂書店 2018 子どもの頃に身に付けた歯みがき習慣は、規則正しい生活習慣として一生の宝になる。正しい歯みがき（歯ブラシの選び方・使い方、順番、力の入れ方など）をイラストでわかりやすく解説。	I 497.9 ア
『お口の育て方 -子どものきれいな歯並び、良い噛み合わせをつくるために-』	
竹内敬輔／著 光文社 2017 将来の「歯並び」「顔だち」「成績」「歯科治療費」は、3歳までのお口の習慣によるところが大きい。一生自分の歯でおいしく食べられるように、歯のない赤ちゃん時代からのお口の育て方を解説。	I 497 タ
『「認知症が気になりだしたら、歯科にも行こう」は、なぜ？』	
早田雅美／編著 大久保満男／監修 朝日新聞出版 2019 食べる、話す、笑う一生きがいや喜び、楽しみを維持しながら人生を全うするための、歯科医療の役割について解説。	I 497.9 ハ
『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-』	
菊谷武／著 NHK出版 2018 お口の健康に深く関わるのは歯、そして「舌」。舌の役割、舌を衰えさせない方法を解説。	I 497.9 キ

紹介している資料は逗子市立図書館で所蔵している中の一部です。