

みんなでケア！いい歯でいきいき！

中図書館ブックフェア R2.06.2~06.30

毎日、ご飯をおいしく食べられるって、大事ですよ。
歯の健康は、全身の健康にも大きな影響があります。
子どもの頃から歯のケアをしっかりと習慣に。
高齢になっても、お口の中をきれいに健康に保ちましょう。



◆子どもの歯と口のこと

子どもの頃から、お口や歯のケアをしっかりとすることがむし歯予防の第一歩です。

書名	著者名	出版者名	出版年
おっぱいからごはんまで	井上 美津子／著	芽ばえ社	2019.9
食育とむし歯予防の本	神山 ゆみ子／ほか著	医歯薬出版	2018.1
ドクター朝田の間違いだらけの子どもの歯みがき	朝田 芳信／著	春陽堂書店	2018.5

「小児歯科」に関する本は、子育て支援コーナーにあるほか、**497.7** という分類の棚にあります。



◆子どもと一緒に

歯みがきを習慣にすることはなかなか大変。紙芝居や絵本などを上手く使い、子どもと一緒に楽しく歯みがきをして、大人の歯になる準備をしましょう。

にゅうしちゃん	minchi／さく・え	岩崎書店	2018.4
はははのはなし	加古 里子／ぶん・え	福音館書店	1982
歯いしゃさんはこわくない	楠 章子／文	くもん出版	2019.2
ここにこピカピカハ・ブラッシー	かとう ようこ／脚本	童心社	2018.6

子ども向けの歯科に関する本は、児童書のちしき絵本の棚、**497** の棚にあります。

うらもご覧ください

◆高齢期の口腔ケア

歯周病、入れ歯など、高齢になるとお口の中の悩みも増えてきます。自分でできるうちに正しくケアしましょう。介護が必要な方は、お口の中を清潔にすることが誤嚥性肺炎等の感染症を防ぐためにとても大事。しっかりときれいにして下さいね。

書名	著者名	出版者名	出版年
歯周病なんか怖くない	村上 伸也／編	大阪大学出版会	2017.11
シニアのための口腔ケア	岡田 弥生／著	梨の木舎	2018.7
訪問歯科診療のすすめ	日本訪問歯科協会 ／監修	現代書林	2017.11

「歯科学」全般は、**497**、「口腔衛生、歯の衛生」は**497.9**の棚に並んでいます。

◆むし歯だけでなく

かみ合わせや歯ぎしり、唾液なども口腔ケアの大事な要素。
気になったら歯科医の先生に相談しましょう。



唾液のチカラ QA	小川 郁子／著	デンタルダイヤモンド社	2017.4
頭痛・肩こり・不定愁訴をもたらす「噛み締め」の謎を解く!	尾崎 勇／著	現代書林	2017.5
歯ぎしり Q&A	馬場 一美／著	医学情報社	2016.4
健康長寿とかみ合わせ	小澤 文貞／著	幻冬舎	2014.6
ライフステージを考えた口腔ケア	日本口腔ケア学会 ／編	口腔保健協会	2018.3
お口の育て方	竹内 敬輔／著	光文社	2017.10
オーラルヘルスケア事典	松田 裕子／編集	学建書院	2018.3

このブックフェアは、中保健センターと連携して実施しています。歯科やその他の口腔ケアに関すること、検診などのお問合せは中保健センター（☎270-8100）まで。



令和2年5月作成
堺市立中図書館 ☎270-8140