

# みんなでケア！いい歯で笑顔！

中図書館ブックフェア R3.11.2~11.30

毎日、ご飯をおいしく食べられるって、大事ですね。  
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    |
|----------------------------------|----------|---------|--------|
| 子育ての基本お口を育てよう!<br>わが子に贈る最高のギフト   | 中村 武仁／著  | 現代書林    | 2021.9 |
| 健康のすべては「歯」と「口」から<br>始まる          | 江口 康久万／著 | 扶桑社     | 2020.6 |
| 小学生のための歯のはなし 保健<br>室の先生がお母さんに教える | 渡邊 真亀子／著 | WAVE 出版 | 2020.4 |

「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。

| 書名            | 著者名             | 出版者名   | 出版年     |
|---------------|-----------------|--------|---------|
| つよい歯をつくろう     | 北川 チハル／文        | くもん出版  | 2020.2  |
| 歯のえほん         | エドワード・ミラー<br>／作 | 光村教育図書 | 2018.12 |
| ハミガキクエスト      | 山岡 ひかる／作        | くもん出版  | 2021.5  |
| ワーニーはみがきできるかな | いとう みき／脚<br>本・絵 | 童心社    | 2021.5  |

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    |
|------------------------------|----------|------------|--------|
| 基礎から学ぶ口腔ケア 口をまもる生命をまもる 改訂第3版 | 菊谷 武／監修  | 学研メディカル秀潤社 | 2021.3 |
| 死ぬまで嚙んで食べる 誤嚥性肺炎を防ぐ12の鉄則     | 五島 朋幸／著  | 光文社        | 2021.2 |
| 人は口から老化する! オーラルフレイル対策の最前線    | 小林 健一郎／著 | 現代書林       | 2020.4 |

「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。



| 書名                           | 著者名         | 出版者名       | 出版年     |
|------------------------------|-------------|------------|---------|
| 唾液サラネバ健康法                    | 槻木 恵一／著     | 主婦と生活社     | 2018.12 |
| 「噛む」からはじめる「食育の新常識」 高齢者&介護ケア編 | 中野 智子／著     | 徳間書店       | 2020.8  |
| 基礎から学ぶ口腔ケア 口をまもる生命をまもる 改訂第3版 | 菊谷 武／監修     | 学研メディカル秀潤社 | 2021.3  |
| Q&A でよくわかる口から健康まるごとBOOK      | 日本訪問歯科協会／監修 | 現代書林       | 2020.8  |

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。

中保健センター「歯と口の健康」のページもご覧ください。

歯科相談や歯科口腔保健に関するイベント情報が掲載されています。



令和3年11月作成  
堺市立中図書館 ☎270-8140