

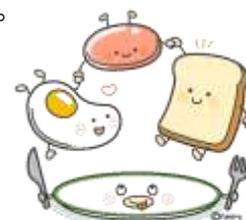
# 元気はお口から（食事と歯の健康）

## ～大人とシニア編～

北図書館ブックフェア R6.6.1～6.30

医食同源という言葉があるように、食事は心身の健康に欠かせません。歯の健康もまた、全身の健康に大きな影響をもたらします。食事や歯について考えてみませんか。

### 食事について



#### ◆栄養について◆

食材にはさまざまな栄養素が含まれます。何をどのくらい摂取すればよいのかを見てください。栄養の知識も身につきますよ。

書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
いちばんわかりやすい栄養学の基本講座	川端 輝江／監修	成美堂出版	498.55/141	2023.4
食品の栄養とカロリー事典	奥嶋 佐知子／監修	女子栄養大学出版部	498.55/337	2022.2
野菜が決め手！栄養の「こつ」	佐藤 秀美／著	柴田書店	498.58/341	2023.5

#### ◆シニアの食事について◆

食材選びのコツや意識して摂るべき栄養素など、気をつけるべき点のヒントも。

書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
70歳からおいしく栄養がとれる食事のくふう	京都栄養士ネット／監修	日本文芸社	498.59/337	2024.1
健康寿命を延ばす高齢者の栄養と食事	成田 美紀／監修	池田書店	498.59/471	2018.5
誤嚥性肺炎を防ぐ安心ごはん	菊谷 武／監修	女子栄養大学出版部	498.59/117	2021.3
たんぱく質早わかり	女子栄養大学出版部／編	女子栄養大学出版部	498.55/411	2023.6

### 毎日の料理で健康に♪



毎日の献立に悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。堺市ホームページでは、野菜たっぷりメニューや、バランス朝食メニューなど様々な健康レシピを紹介しています。お役立てください。

「おすすめ健康レシピ」堺市健康福祉局



<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/kenkozoshin/eiyo/recipe/index.html>

# 歯と口について



## ◆歯や口の中のこと◆

むし歯や歯周病だけでなく、歯ぎしりやお口の渇きなども歯と口の健康の大事な要素です。気になったら歯科医に相談しましょう。

書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
図解でよくわかる歯のきほん	柿本 和俊／著	誠文堂新光社	497/カ1	2020.7
ウルトラ図解歯周病 ※電子書籍もあります	渡辺 久／監修	法研	497.26/カト	2016.12
やさしい歯と口の事典	下山 和弘／編	医歯薬出版	497/ヤツ	2018.2
唾液のチカラ QA	小川 郁子／著	デンタルダイヤモンド社	491.34/カ7	2017.4
歯ぎしり Q&A	馬場 一美／著	医学情報社	L497/ハ	2016.4
オーラルヘルスケア事典	松田 裕子／編集	学建書院	497.9/オハ	2018.3
知って得する!口から健康 お役立ち BOOK	日本訪問歯科協会 ／監修	現代書林	497/ツテ	2021.9

「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。



## ◆高齢期の口腔ケア◆

歯周病、入れ歯、むせ、お口の渇き等、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。お口の中を清潔にすることは誤嚥性肺炎等の感染症を防ぐためにとっても大切です。



書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
人は口から老化する!	小林 健一郎／ほか著	現代書林	497.9/ヒト	2020.4
マンガでわかるオーラルフレイル	大久保 満男／著	主婦の友社	497.9/カ	2019.3
お口だって老化するんです	櫻井 薫／監修	デンタルダイヤモンド社	L497.9/カチ	2018.12

このブックフェアは、北保健センターと連携して実施しています。  
食育に関することや、歯科・その他の口腔ケアに関すること、検診  
などのお問合せは、**北保健センター（☎072-258-6600）**まで。



情報は日々変わっていくため図書館で入手した情報がすべてではありません。  
提供した情報は医師等と相談するための補助的なものとしてご利用ください。

令和6年6月作成  
堺市立北図書館 ☎072-258-6850