

口の強化書



著者：照山 裕子／著
 來村 昌紀／監修
出版者：アスコム
出版年：2023.6
ISBN：4-7762-1260-7
場所：4F健康・医療
請求記号：497.9/Te79
資料番号：1010077251

内容紹介

口まわりを動かすだけで、老化を防ぎ、心が整う。いつでもどこでも好きなときにできる「かみかみリズム体操」と、むし歯予防や口まわりの筋肉と舌の力を鍛える「毒出しうがい」のやり方を紹介する。

大人女子のためのデンタルケア事典



著者：歯の寿命をのばす会
出版者：クロスメディア・パブリッシング
出版年：2024.2
ISBN：4-295-40929-8
場所：4F健康・医療
請求記号：497/H29
資料番号：1010298162

内容紹介

お口は40歳が曲がり角。300人の歯科医師が、歯の寿命を延ばすために知っておきたい55の知識・習慣をオールカラーのイラスト&図でわかりやすく解説。10年後の自分に感謝されるおうちケアとメンテナンス情報が満載。

口腔ケアと摂食・嚥下リハビリで役立つテクニック&グッズ



著者：日本訪問歯科協会／監修
出版者：現代書林
出版年：2023.11
ISBN：4-7745-1986-9
場所：4F健康・医療
請求記号：497.9/Ko47
資料番号：1010259289

内容紹介

訪問歯科医師が、介護で「安全に口腔ケアを行う手順」から「入れ歯の人の口腔ケアのポイント」、さらに「口腔ケアに必要なさまざまなグッズと使い方」まで紹介。「嚥下食の基本」や「誤嚥予防のチェックポイント」も解説する。

沖縄県立図書館 おすすめブックリスト
健康医療

歯とお口の健康



きれいな歯・健康な歯茎をできるだけ長持ちさせたい。ブレスケアに気を付けたい。歯とお口の健康に関する本を紹介します。

50歳から老けない人の歯の習慣



著者：武内 博朗／著
出版者：主婦の友社
出版年：2023.4
ISBN：4-07-453813-3
場所：4F健康・医療
請求記号：497.9/ Ta67
資料番号：1010081634

内容紹介

アルツハイマー、がん・心疾患、高血糖…。あらゆる病の原因は歯周病だった！歯のケアを見直せば、老化・病気は防げる。歯科・口腔外科の名医が、歯と口を守り、一生元気でいられる方法を伝える。歯の老化度チェック付き。

沖縄県立図書館

〒900-0021 沖縄県那覇市泉崎 1-20-1
代表電話 098-894-5858
本の調査・相談ダイヤル 098-894-5881
開館時間 9時～20時
休館日 火曜日、年末年始、特別整理期間

公式HP!
X (旧Twitter)
もやってるよ!



新しい「歯」のトリセツ



著者：照山裕子／著
出版者：日経BP
出版年：2023. 2
ISBN：4-299-05492-0
場所：4 F 健康・医療
請求記号：497. 9/Te79
資料番号：1010260550

内容紹介

自分の歯で長く食べ続けるには？ 基本の歯のケア、口の老化を防ぐ方法、歯を守る食事、歯科での治療・プロのケアなど、“食べる力”を長く保ちたい人に役立つ情報をわかりやすく紹介する。

ピンピンコロリは歯周病の克服から



著者：阿部 和正／著
出版者：ライティング
出版年：2023. 8
ISBN：4-434-32584-7
場所：4 F 健康・医療
請求記号：497. 26/A12
資料番号：1010261087

内容紹介

歯周病を発症しやすい40歳以降の人に向けて、歯周病のメンテナンス治療を継続するために必要な「3つの感動」を深掘りし、メンテナンスの方法を詳しく説明する。自己防御力(免疫力)を高める方法も紹介。

健康長寿の人が毎日やっている歯にいいこと



著者：秋本 昌弘／著
出版者：自由国民社
出版年：2023. 4
ISBN：4-426-12871-5
場所：4 F 健康・医療
請求記号：497/A35
資料番号：1010250247

内容紹介

「お口の健康」こそが「全身の健康」と「豊かな人生」につながる！ 歯に関する正しい知識と、健康な歯になれる「噛むだけ健康法」、歯科医や歯科医院との好ましい付き合い方や利用の仕方などを紹介する。

Q&Aでわかる患者さんが最先端歯科治療“自由診療”をしっかりと理解できる本



著者：勝山 英明／監修
出版者：クインテッセンス出版
出版年：2023. 10
ISBN：4-7812-0966-1
場所：4 F 健康・医療
請求記号：497/Ky8
資料番号：1010196408

内容紹介

歯周病は薬で治る？ インプラントにおける難症例はなに？ 近年の日本国内で実際に受診可能な歯科治療の先端的分野にフォーカスし、その基礎的背景を写真やイラストを豊富に使って、患者目線でわかりやすく解説する。

インプラントの不安が解消できる本



著者：下田 孝義／著
出版者：現代書林
出版年：2023. 10
ISBN：4-7745-1972-2
場所：4 F 健康・医療
請求記号：497. 5/Sh51
資料番号：1010305108

内容紹介

インプラント治療とはどういうもの？ 歯科医院を選ぶ際のポイントは？ 治療の流れは？ インプラント治療に関する正しい情報をQ&A形式でわかりやすく紹介する。インプラント治療の理解が深まる8つの症例も収録。

ブラキシズムが歯を壊す！



著者：池上 正資／著
出版者：現代書林
出版年：2023. 5
ISBN：4-7745-1977-7
場所：4 F 健康・医療
請求記号：497/I33
資料番号：1010255691

内容紹介

自分では気づかない「クセ」が、虫歯や歯周病の原因になっている!? 歯ぎしり・噛みしめ・食いしばりなどの噛み癖「ブラキシズム」や、歯科医療の現状、ブラキシズムの治療について解説する。