

健康情報news

第8号

いい歯は健康の秘訣!



相模原市立橋本図書館

2012.5.19 作成

相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-28-1

電話 042-770-6600

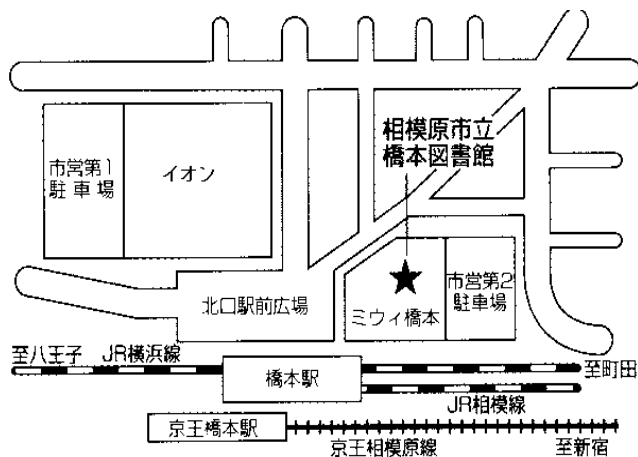
FAX 042-770-6601

開館時間

- 火曜日～金曜日
午前9時30分から午後8時まで
- 土・日曜日・休日
午前9時30分から午後6時まで
- 12月28日
午前9時30分から午後5時まで
ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館

休館日

- 月曜日
ただし、月曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館
- 図書整理日
1月・4月を除く毎月第2木曜日。
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館
- 年末年始
12月29日から1月4日
- 蔵書点検期間
4月5日から4月11日



インターネットで発見!
ちょっといいホームページ



インターネットのホームページから、今回のテーマにそった健康情報に関するおすすめのページを紹介します。

「歯とお口のホームページ」

日本歯科医師会のホームページです。「上手にかかろう歯医者さん」で、歯科医にかかる際の予備知識や健康な歯を保つための秘訣、歯科医にかけられない場合は?といったことを知ることができます。

URL: <http://www.jda.or.jp/>

「歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク8020」

8020運動を知っていますか?「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という健康長寿のための運動です。このホームページには歯と口の健康を保つための情報がたくさん載っています。

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

◆編集後記

いつまでも食べものをおいしく食べるためには歯が大切、そしてそれが健康を保ってくれるのだと再認識しました。まずは毎食後の歯磨きからがんばりましょう!

健康情報ブックリスト

橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を今回のテーマに沿ってご紹介いたします。今回ご紹介した本はすべて貸出できます。

●このブックリストは特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

HE497.7

『むし歯ってみがけばとまるんだヨ』

岡田 弥生／著 梨の木舎 2008

乳幼児歯科検診で20年のキャリアをもつ歯科医師がむし歯についてやさしく解説した本です。なぜむし歯になるか、むし歯はとまる、歯みがきより食生活が大事など、あまり知らなかったことが書かれています。

HE497

『みんなのための家庭の歯学』

青木 博之／著 西村書店 2010

乳歯の生え始めから、虫歯、歯周病治療、インプラント、矯正、審美、ホワイトニング、正しいブラッシング法など、丈夫で良い歯のために家庭でできる歯学をやさしく解説しています。オールカラーで写真や図を多く掲載しているので参考にしやすいでしょう。

HE497

『歯と口腔』

アリソン・レイ／デービッド・レイ／著
一灯舎 2008

歯と口腔についてとその病気、日常の歯と口の手入れから、歯科医師による治療・医療の情報をコンパクトにまとめた本です。手入れと治療のまえに目を通してみてはいかがでしょうか？



HE497.26

『歯周病で死ぬのはイヤだ！』

野田 隆夫・野田 雅代／著 光人社 2008

35歳を過ぎると歯周病や心筋梗塞などの発症が70%増加するといわれています。糖尿病や全身の疾患との関係など、本当は怖い歯周病を解説し、その予防と最新の治療法を紹介しています。



HE497.6

『咬み合わせ不良の予防と治療』

亀井 琢正／著 農山漁村文化協会 2008

身体の凝りやしびれ、痛み、心の不調などのもしかしたら咬み合わせが原因かもしれないというテーマの本です。咬み合わせのチェック法、ずれの治し方・治療、ずれの予防・改善など自分でできることが中心に書かれています。

こちらの本もどうぞ

HE497.9 『よくわかる口臭』

荒川 和博／著

講談社出版サービスセンター 2008

HE497.6 『後悔しない歯科矯正』

増田 美加／著 小学館 2009

HE497 『歯がいい人はボケにくい』

倉治 ななえ／著 角川マーケティング
2011

HE497.9 『「食べる力」を鍛えてピンピン元気』

斎藤 一郎／著 東洋経済新報社 2010

HE497 『歯と脳の最新科学』

堀 準一／著 朝日新聞出版 2010

HE497.26 『歯周病』

石川 烈／著 誠文堂新光社 2008

