

「知りたい！歯・口・喉の病気とケア」

「8020運動」をご存知でしょうか？日本歯科医師会等が推進する80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。20本以上歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われてしています。

また、食べ物をよく噛むことができると脳が活性化し、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。口や歯の状態を健康に保つことは、年を重ねてからの人とのつながりや生活の広がり、家族、友人などと一緒に食事をする「共食」などの「社会性」の維持にも重要です。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これを機に、歯や口の定期的な検診、毎日のケアで、いつまでも健康で楽しい社会生活を目指しませんか？

今回は、歯、口、喉の病気やケアに関する本、約50冊を展示・貸出しします。

期間：令和5年5月9日（火）～7月9日（日）

歯の病気・治療



・『新しい歯の教科書』

文東京医科歯科大学最先端口腔科学研究推進プロジェクト／監修

池田書店（2022.10）

請求記号：4970/T11

資料番号：1110751516

・『元気で長生きしたいなら歯は抜くな！ 「抜かないとダメですね」と言われたら読む本』

下田 孝義／著 現代書林（2022.6）

請求記号：4970/S13

資料番号：1110694567

・『歯を疑え！ 医療の常識を変える全人歯科医学の力』

丸橋 賢／著 幻冬舎（2021.10）

請求記号：4970/M3/6

資料番号：1110596630

口腔ケア



- ・『**歯・口・咀嚼の健康医学 口腔はカラダの中心**』
林 晋哉／著 さくら舎 (2022. 4)
請求記号：4970/H8/4 資料番号：1110725312
- ・『**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)
請求記号：4979/N4 資料番号：1110383807
- ・『**糖尿・がん・ボケ・寝たきり口を鍛えればすべて解決する オーラルフレイル万全対策**』
栗原 毅，栗原 丈徳／共著 主婦の友社 (2019. 8)
請求記号：4979/K12 資料番号：1110197611



喉・声のケア

- ・『**ノドトレ いつまでも美味しく食べたい人のムセと肺炎知らずのノドの筋トレ5秒メソッド**』
西尾 正輝／著 メディカル・ケア・サービス (2022. 12)
請求記号：4913/N79 資料番号：1110773494
- ・『**肺炎にならない!のどを強くする方法**』
稲川 利光／著 大和書房 (2020. 12)
請求記号：4913/I61 資料番号：1110511183
- ・『**声筋のすごい力 声の専門医だから知っている、こけない老けないよろめかない**』
渡邊 雄介／〔著〕 ワニブックス (2020. 3)
請求記号：4983/W33 資料番号：1110292131

リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本がありますので、
どうぞご来館ください。

令和5年5月作成
編集・作成：香川県立図書館資料課
「健やか生活応援コーナー」担当