

口が元気なら、若い! ぼけない!

# 口腔から ウェルエイジング

著 阿部伸一

3WAYで使える本!

- ①健全な口腔機能を学ぶための超入門書として、
- ②患者さんにトークするためのネタ本として、
- ③待合室で「口腔機能」と「ウェルエイジング」をアピールするための本として



いつまでも若々しく、健康に、そして穏やかに年齢を重ねる「ウェルエイジング」は、すべての人の願い。そのキーポイントは、「口腔」にあります。食事の習慣、食べ方、飲み込み方、食べるもの、食べる量を少し工夫するだけで人間の体は「ウェルエイジング」へと自然と向かってくれます。「口腔機能」を語れること、対応できること、これからの歯科医療の新・必修科目です!

## ■目次■

- CHAPTER 1 「噛む」メカニズム
- CHAPTER 2 嚥下(飲み込み)のメカニズム
- CHAPTER 3 機能と関係する口腔の形態の成り立ち
- CHAPTER 4 口腔のエクササイズ
- CHAPTER 5 口腔から全身の健康へ

●サイズ:A4判 ●108ページ ●定価:5,880円(本体5,600円・税5%)



クインテッセンス出版株式会社

〒113-0033 東京都文京区本郷3丁目2番6号 クイントハウスビル

TEL. 03-5842-2272 (営業) FAX. 03-5800-7592 <http://www.quint-j.co.jp/> e-mail mb@quint-j.co.jp



# ウェルエイジングは口腔から始まる。ウェルエイジングは全身ともつながっている！ これが歯科の最先端！

## Chapter1 「噛む」メカニズム

- Part1 歯だけでは噛み切れない：唇の役割
- Part2 口腔は「噛む」ための舞台
- Part3 頬の役割
- Part4 頬のおかげで食事がおいしい
- Part5 働き者の舌
- Part6 口腔の天井：口蓋とその役割
- Part7 歯の形には意味がある！
- Part8 唾液ってすごいんだ！
- Part9 味を感じるということ
- まとめ：「噛む」をコントロールしているもの

## Chapter2 嚥下（飲み込み）のメカニズム

- Part1 嚥下って？
- Part2 嚥下のプロセス（前編）
- Part3 嚥下のプロセス（後編）
- Part4 嚥下反射の瞬間1 口蓋垂（のどちんこ）の役割
- Part5 「噛む」と「飲み込む」は一連の動作
- Part6 嚥下反射の瞬間2 弛緩する筋がある
- Part7 嚥下反射の瞬間3 “のど仏”が動く大切な理由
- Part8 嚥下反射の瞬間4 誤嚥を防ぐ最後の：舌・喉頭閉鎖
- Part9 むせる：危険回避に重要な動作
- まとめ：ヒトだけが危ない咽喉の構造

## Chapter3 機能と関係する口腔の形態の成り立ち

- Part1 口腔の進化
- Part2 食べるものが顎の形を決めてきた
- Part3 胎児期に獲得する口腔、咽喉の協調運動
- Part4 乳児嚥下と成人の咀嚼・嚥下は本質が同じ
- Part5 新生児期に噛み込む力を鍛えている

- Part6 6歳までに身につけさせたい3つの習慣
- Part7 小学生の時に身につけたい食習慣
- Part8 40歳代に身につけておきたい習慣とその効用
- Part9 矯正治療が必要な理由
- Part10 矯正治療の到達目標
- まとめ：機能と関係する口腔の成り立ち

## Chapter4 口腔のエクササイズ

- Part1 口元セルフチェック
- Part2 15以上の表情筋でさまざまな表情をつくる
- Part3 咀嚼・嚥下機能にも役立つ表情筋
- Part4 目、鼻、耳周囲の表情筋
- Part5 頸部前方のラインを決める広頸筋：姿勢との関係
- Part6 スマイルのための口元トレーニング
- Part7 口角を持ち上げる筋肉を鍛える
- Part8 唇・頬：抵抗力体操
- Part9 舌のトレーニング
- Part10 若くあるための基本：姿勢を正しく！
- まとめ：老化に逆らうことのできる筋組織

## Chapter5 口腔から全身の健康へ

- Part1 腹6分目の効用
- Part2 長寿遺伝子スイッチ・オン
- Part3 脳の活性化：歯と骨をつなぐ歯根膜の役割
- Part4 噛む：生きる力の源
- Part5 筋力アップと健康
- Part6 25回以上噛む
- Part7 体の酸化を防ぐ
- Part8 自律神経が支配する口腔内環境
- Part9 副交感神経優位な人生
- まとめ：「カラオケ、よく噛む、よく食べる」：ウェルエイジングのための合言葉

きりとり線

注文書

口が元気なら、若い！ほけない！  
口腔からウェルエイジング  
モリタ商品コード：805533

冊注文します。

●お名前	●貴院名	●ご指定歯科商店
●ご住所 (〒 )		
●TEL	●FAX	
		支店・営業所

※ご記入いただいた個人情報は、弊社の新刊案内、講演会等の案内に利用させていただきます。  
※ご指定歯科商店がない場合は送料をいただき、代金引換宅配便でお送りさせていただきます。