

お口の取扱説明書

健康でいたければ、 よく噛むのをやめなさい

【著】 吉田 渉 鳥取市開業、歯科医師・歯学博士

【監修】 竹内 正敏 京都市開業、歯科医師・歯学博士

「よく噛んで食べなさい」 は、間違いだった!!

お口のトリセツ 2大ポイント

1. 強く噛まない 2. 口を休ませる
健康維持のためには、スキマ安静空隙が重要!

患者さんへの歯科の2大指導

1. ブラッシングなどの口腔衛生指導
2. 噛み方・休ませ方などの口の使い方指導
これまであまりなかった「口の使い方指導」の書。

目次

- 第1章 お口にも取扱説明書が必要な理由
～患者さんが教えてくれたこと～
- 第2章 強く噛んではいけない!!
～歯と歯ぐきに余分な力をかけない～
- 第3章 お口は休ませることも大切!
～スキマ安静空隙を作り筋肉を休憩させる～
- 第4章 あなたのお口の状態はどうか?
～患者さんタイプの『吉田の分類』～
- 第5章 あなたのお口を是正しよう!
～『吉田の分類』によるタイプ別の是正法～
- 第6章 舌は縁の下の力持ち
～とても大切な舌の働きを知ろう～
- 第7章 プロの力を借りる
～お口のケアをさらに充実させるために～
- 第8章 お口の一生は乳幼児期が決め手
～早期に適切な対応をしよう!～
- 第9章 噛み方の是正に関する「Q&A」
- 第10章 お口を健康にする10箇条
～生活習慣の改善～
- 特別付録 お口の取扱説明書(トリセツ)

■ A4 変型判 88 ページ フルカラー
■ 定価 3,960 円 (本体 3,600 円+税 10%)
ISBN978-4-924858-79-4 C3047

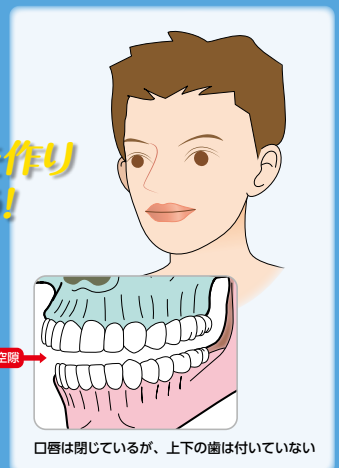
お口の取扱説明書

健康でいたければ、 よく噛むのをやめなさい

歯科医師・歯学博士 吉田 渉 著

歯科医師・歯学博士 竹内 正敏 監修

スキマ安静空隙を作り
お口を休ませよう!



第一 歯科 出版