





21世紀は予防医療の時代といわれています。「自分の健康はできるだけ自分で管理する」・・・口腔の管理が豊かで健康な人生に大きくかかわっています。口の健康について知識を蓄え、自分でできる管理は他人に任せないことが疾病予防の基本です。本書は、口腔ケアという切り口から、中高年の健康に対する自己管理を啓発する目的でつくられました。健康の基本は、美味しく食事を食べることで、そして、良く噛むことです。また、口腔の多くの病気は、日常生活やちょっとした食事の工夫で予防できます。本書では、口腔粘膜や舌の変化から、口腔にできるがんまで、口腔に起こるさまざまな病気について、各分野の第一人者が詳しく解説しています。そして、具体的な口腔ケアの方法について紹介しています。また、今まであまり触れられることのなかった歯科医療のからくりや、歯科医師の賢明な選び方についても情報を提供しています。

中高年の方の口の中を拝見すると、その人のこれまでの生活歴や生き様がわかるといわれています。「歯は文化である」という言葉がありますが、健康保険外の被せものが入っているから生活文化のレベルが高いという意味ではありません。口の中に関心をもって、プラークや歯石を付着・沈着させない「きれいな口腔」の維持・管理が「歯の文化」の意味です。

本書をとおして、快適な質の高い生活を営まれることを望みます。(序文より)

## ■ 主要目次 ■

- 第I部**  
**ポジティブに考える老いの科学**  
 ◇老いの身体の変化  
 ◇老いの口腔の変化  
     Column 個人情報保護法  
 ◇老いの心の変化  
     Column 今患者さんがよりよく生きるための医療従事者の心得
- 第II部**  
**中高年からの口腔ケアの基礎知識**  
**A 口腔の病気**  
 ◆**中高年のむし歯治療の最前線**  
 ◇中高年のむし歯 ー根面う蝕、知覚過敏ー  
 ◇歯ぐきから出る膿(うみ)の治療  
     Column メタボリックシンドローム  
 ◇良い詰め物とは  
 ◆**大切な歯を失ったら**  
 ◇歯を失うと口の中はどうか  
 ◇取り外しのできる入れ歯の利点と欠点  
 ◇欠損補綴の力で歯周組織に炎症が起こる  
 ◇良い義歯や冠の見分け方  
     Column バイオインフォマティクス  
     Column セレンディピティー  
 ◆**全身をむしばむ歯周病**  
 ◇歯周病はこうして起こる  
 ◇歯周病の基本治療について  
 ◇歯周外科・再生治療の最前線  
 ◇咬合性外傷  
     ーなによりも咬合治療が大切ー  
 ◇歯周治療後はメンテナンスが大切  
 ◆**インプラント**  
 ◇新しい人工の歯インプラント  
     Column インプラントに関する全身的禁忌  
     Column 再生医療  
 ◇インプラントの科学  
 ◇インプラントで機能回復  
 ◇即時インプラント  
 ◆**こんなに大切な噛み合わせ**  
 ◇噛み合わせが悪いと、さまざまな症状が起こる  
 ◇顎関節症は現代病?  
 ◇噛み合わせを治して良く噛めるようにする
- B 全身と口腔**  
 Column 顎のストレッチング  
 ◆**いびきと無呼吸症候群**  
 ◇恐ろしいいびきと睡眠時無呼吸・低呼吸症候群  
 ◇いびきの治療と睡眠時無呼吸症候群の治療  
 ◆**爽やかな口元で若々しく**  
 ◇中高年でもできる歯の矯正  
 ◇白い歯で若々しく  
 ◆**中高年に多発する口腔難疾患**  
 ◇放っておけないドライマウス  
 ◇つらい舌痛症  
 ◇精神的なものが原因の口腔難疾患  
 ◆**こわい口腔がん**  
 ◇口腔にできるがん  
 ◇口腔がん治療の最前線
- C 生活習慣と栄養**  
 ◆**歯周病のリスクファクター**  
 ◇歯周病は全身をむしばむ  
     ー歯槽骨の破壊、歯血症ー  
 ◇歯周病が原因の全身疾患  
     ー肺炎、低体重児出産、骨粗鬆症と肥満ー  
 ◇歯周病と糖尿病の関係  
 ◇タバコは歯周病を悪化させる  
 ◇ストレスは歯周病を悪化させる  
 ◇歯周病を早期に発見する自己診断  
 ◆**口腔に現れる怖い病気の徴候**  
 ◇口腔粘膜の変化には要注意!  
     ー白板症、扁平苔癬、口内炎ー  
 ◇口臭に現れる全身疾患  
 ◇リンパ節が腫れたら  
 ◇舌の変化に気づいたら  
 ◇入れ歯で起こる金属アレルギー  
 ◇高齢者に多い口腔カンジダ症  
 ◆**加齢に伴う口腔の変化**  
 ◇更年期には口腔も変化する  
 ◇骨粗鬆症になると口腔も変化する  
     Column アンチエイジング  
 ◇薬の副作用で口腔が変化する
- D 歯科医師の賢明な選び方**  
 ◆**良い歯科医療を受けるための秘訣**  
 ◇セカンドオピニオンを活用する  
 ◇自分に合った歯科医師を選ぶ  
 ◇歯科医師と患者さんの信頼関係を築く  
     ーインフォームドコンセントとコンプライアンスー  
 ◇専門医を受診する  
 ◇診療費の隠れた秘密を知る  
     Column 混合診療と先進医療
- E 口から食べて噛む**  
 ◆**口腔ケアの大切さ**  
 ◇寝たきりとは、認知症とは  
     Column ひっぱたき事件  
     Column ターミナル末期の口腔ケアを  
         実践して  
 ◇家族が寝たきり、認知症になったら  
     ー口腔ケアで食欲増進ー  
     Column 介護が誰か一人の犠牲で成り立つ時代は終わりました  
 ◇しあわせなターミナルへ  
     Column 口腔粘膜を清掃して食べられる口をつくる  
     Column 遺族のグリーフケア  
 ◆**要介護者の口腔ケア**  
 ◇口腔ケアで長寿を支援  
 ◇口腔ケアの流れ  
     Column 入れ歯の着脱方法  
     Column 器質的・機能的口腔ケアによる心身の改善例
- ◆**輝いて! しあわせに! はつらつと!**  
 ◇しあわせを呼ぶお口の手入れ

取扱店

(株)学建書院

〒113-0033

東京都文京区本郷2-13-13 本郷七番館1F

TEL 03-3816-3888 FAX 03-3814-6679

URL <http://www.gakkenshojin.co.jp>

Email [hon@gakkenshojin.co.jp](mailto:hon@gakkenshojin.co.jp)