

待合室で学べる歯の健康



■ AB判 / 48頁 / カラー
 ■ 定価 (本体3,000円+税)
 ISBN978-4-263-44550-1



監修
木野 孔司

著
齋藤 渡邊 著
齋藤 滋子
渡邊 晴美

おいしく
食べよう！



commentary

- 「人生100年時代」といわれるいま、健康でアクティブな生活を送るには、自分の歯で毎日の食事をおいしくとることが大切です。
- 本書では、100歳まで自分の歯でおいしく食べるために、子どもからお年寄りまで実践していただきたい4つの方法をご紹介します。
- おやつに含まれる砂糖の量、飲みものの酸性度 (pH)、みがきにくい歯のブラッシングのポイントなど、患者指導にも利用できる資料が満載です。

SAMPLE



100歳まで自分の歯でおいしく食べよう！

CONTENTS



100歳まで自分の歯でおいしく食べよう！

100歳まで自分の歯で食べるためには何をしたらいい？

100歳まで自分の歯でおいしく食べるための方法 **その1**

TCHを減らす

TCHがもたらすお口のトラブル
TCHがあるか、自分で調べてみましょう
TCHを減らす簡単な方法

100歳まで自分の歯でおいしく食べるための方法 **その2**

砂糖をできるだけとらない

砂糖をとらないほうがよい理由
砂糖の量を減らす
砂糖をとる回数を減らす
酸性の飲みもの・食べものも歯を溶かします

100歳まで自分の歯でおいしく食べるための方法 **その3**

1日1回、正しい歯みがきをする

1日1回の正しい歯みがきでよい理由
プラークをしっかり落とせる歯のみがき方
デンタルケア用品の選び方・使い方

100歳まで自分の歯でおいしく食べるための方法 **その4**

定期的に歯科医院に行く

なぜ治療が終わった後も歯科医院に行く必要があるの？

関連書籍のご案内

歯科医院で取り組む TCHコントロール入門

齋藤 博 著 / 木野孔司 監修

■ A4判変型 / 72頁 / カラー
■ 定価 (本体5,000円+税)
ISBN978-4-263-44423-8



TCHのコントロールで治す 顎関節症 第2版

木野孔司 編著

■ A4判変型 / 72頁 / カラー
■ 定価 (本体5,600円+税)
ISBN978-4-263-44446-7



医歯薬出版 ご注文承り書

100歳まで自分の歯でおいしく食べよう！ ()冊

歯科医院で取り組む TCH コントロール入門 ()冊

TCHのコントロールで治す顎関節症 第2版 ()冊

● 納入店ご指定希望 ()
ご指定納入店名
※納入店のご指定の場合
手数料はかかりません。

● 直送希望
(2つの方法から
お選びください。)

①	代引 450円
②	後払い 400円*

※ ②の後払いの請求書は
(株) ネットプロテクションズ
から別送となります。

● お名前

● TEL

● ご住所 (〒 -)

★必要事項をご記入のうえ、FAX.03-5395-7633にご送信ください。★弊社ホームページ <https://www.ishiyaku.co.jp/> からご注文いただけます。

医歯薬出版株式会社 〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10 TEL03-5395-7630