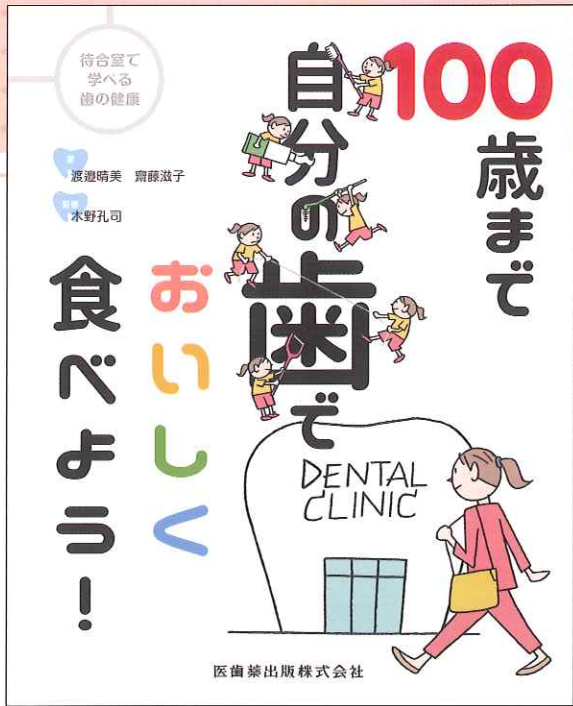


待合室で学べる歯の健康



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



木野孔可



渡邊晴美  
 齋藤滋子

おいしく  
 食べよう!

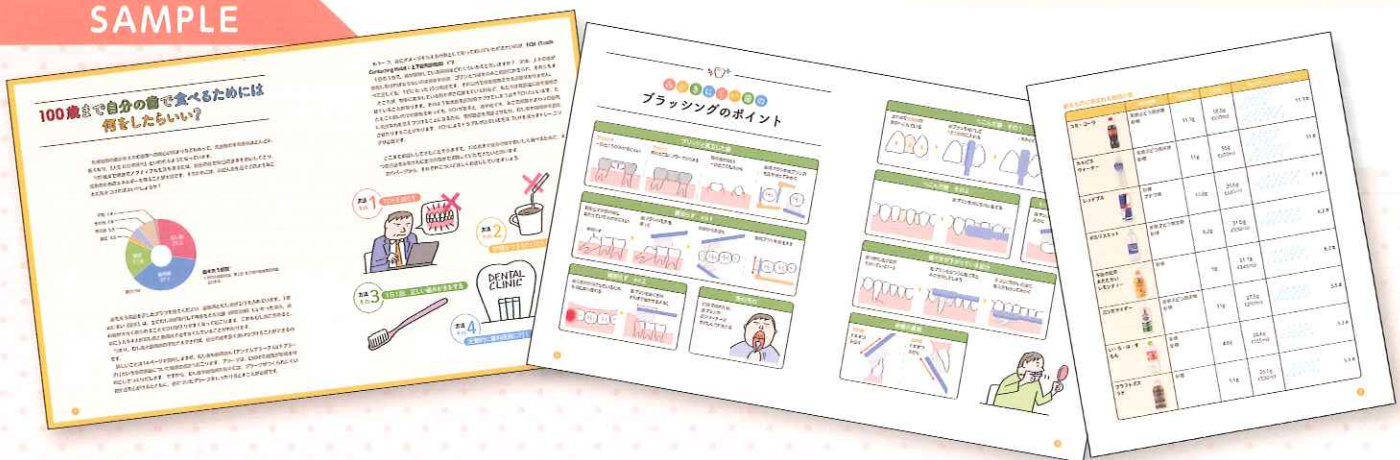
自分の歯で  
 100歳まで

commentary



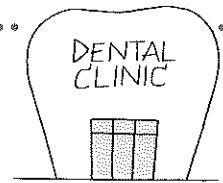
- 「人生100年時代」といわれるいま、健康でアクティブな生活を送るには、自分の歯で毎日の食事をおいしくとることが大切です。
- 本書では、100歳まで自分の歯でおいしく食べるために、子どもからお年寄りまで実践していただきたい4つの方法をご紹介します。
- おやつに含まれる砂糖の量、飲みものの酸性度(pH)、みがきにくい歯のブラッシングのポイントなど、患者指導にも利用できる資料が満載です。

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/>からも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