

歯科 できる 実践 栄養指導

【監修】山本義徳
ボディビルダー・トレーニング指導者

【著】山本典子
歯科衛生士



これ1冊で、明日から栄養指導ができる!

全身の健康の維持・増進には、口腔内を良好な状態に保つことが必要であり、そのような認識は一般にも広まりつつあります。さらにその前段階として、個々に合った必要十分な栄養を摂っていることが重要であるため、栄養指導を取り入れる歯科医院が増えています。本書は、歯科でどのような栄養指導を行えるのかを具体的に解説し、そのために必要な栄養素の知識や最新のエビデンスも示しています。そして、メジャーリーガーをはじめ一線で活躍する多くのアスリートをトレーニングと栄養面で支えている山本義徳氏に監修いただいている、画期的な1冊です。



詳しい情報は
こちら



AB判・128頁・本体4,500円+税

CONTENTS

Chapter 1 栄養と身体

- 01 栄養と身体の仕組み
- 02 身体の代謝
- 03 ATP とは?
- 04 酸素は悪者?
- 05 三大栄養素とは?

Chapter 2 歯科で行う栄養指導

- 01 妊娠中に気をつけたい食材
- 02 丈夫な骨を作る栄養素&食材
- 03 指しゃぶり・爪噛み
- 04 口内炎 (アフタ性口内炎)
- 05 口角炎

- 06 口腔乾燥症 (ドライマウス)
- 07 舌炎
- 08 知覚過敏
- 09 歯ぎしり・くいしばり
- 10 傷の治りを早めたい
- 11 味覚障害
- 12 飲み込みにくい
- 13 子どもの食欲① 食が細い
- 14 子どもの食欲② 過食傾向
- 15 認知症予防
- 16 歯肉からの出血が減らない
- 17 子どもをむし歯にさせたくない
- 18 タバコをやめられない

Chapter 3 栄養素のベーシック

- 01 炭水化物 (糖質)
- 02 炭水化物 (食物繊維)
- 03 タンパク質
- 04 脂質
- 05 ビタミンA
- 06 ビタミンB₁・B₂・B₆・B₁₂
- 07 ナイアシン・パントテン酸・
ビオチン・葉酸
- 08 ビタミンC
- 09 ビタミンD
- 10 ビタミンE
- 11 ビタミンK、他