

特集

6 ケガ予防&パフォーマンスアップ! お役に立ちます。 スポーツマウスガード

東京歯科大学特任教授
日本オリンピック委員会強化スタッフ・スポーツドクター
日本体育協会公認スポーツデンティスト

石上恵一

11

NOVEMBER 2015

STEP1

7 歯のケガや脳震盪^{のうしんとう}を防ぎたい!
マウスガードってご存知ですか?

STEP2

10 歯科医院のカスタムメイドで! 作ってみよう。マウスガード!
マウスガードが衝撃から脳を守ります。

STEP3

14 もしもケガしてしまったら?
マウスガードでパフォーマンスアップ?!
噛み合わせがいいと、故障が少ない?!

STEP4

20 スポーツのあとはストレッチ!

STEP5

22 スポーツをするなら、ケガを防いで健康に安全に!

FROM DENTAL CLINIC

4 ちいさなおくちじまん

むし歯予防の効果を親子で実感しています!

38 ススメ! 矯正ガール おとなの矯正体験記

矯正中の外食、どう乗り切る?

グラフィックデザイナー 福田直子





TOPICS

- 24 **歯科の伝説検証ファイル!**
うちの親は歯周病で総入れ歯。私もその遺伝で歯周病。
日本歯科大学生命歯学部 衛生学講座教授 八重垣 健
- 26 **みんな知ってる? 歯医者さんのコレなんだ!?**
歯医者さんでおでん? 超音波洗浄器
イラストライター サカタレージ
- 28 **ニッポンの歯みがきいまむかし** 座談会
高分散性ペーストへの道! 湿潤剤や粘結剤のお話
神奈川県歯科大学大学院 口腔衛生学講座 荒川浩久
山本高司/諸星裕夫/平野正徳
- 30 **こちら南小平駅前歯科**
ガサちゃんとヨウ君が来院。でも少し悩みが……
NPO 法人「歯と口の健康を守ろう会」理事長 安田 登
- 32 **デンタルトリビア**
京都府・笠置歯科口腔外科診療所院長 岩城倫弘
- 36 **[特別寄稿] 水道水でむし歯予防?!**
神奈川県歯科大学大学院 口腔衛生学講座 荒川浩久
米海軍横須賀基地施設本部 公益事業部給水管理 嘉山千春

ESSAYS

- 42 暮らしの覚え書き 岸本葉子
座るだけで運動に
- 44 食のラブレター 矢田勝美
食べ歩きから、日々和食+お取り寄せ
- 46 Mark Farrell's comic series
穴あけ族大集結の一夜!
ドライブインシアター
- 50 旅の日々。 長網淳平
- 58 歯科用語便利ガイド 2015 平野滋三
- 53 読者プレゼント クリンプロ™ 歯みがき ペースト
- 56 次号予告・バックナンバー
- 60 編集後記

HOW TO?

- 40 **健康&きれいをつくる おくちの1分エクササイズ**
自然できれいな笑顔を作るコツって?
表情筋トレーナー/歯科衛生士 内田佳代
- 52 **治療中のやわらかレシピ**
カジキロール
東京医療保健大学 医療栄養学科教授/管理栄養士 小城明子

DENTAL ARCHIVES おとなのための歯みがきレッスン! ①

- 総入れ歯と上手に付き合うには?
- 株式会社スマイルケア代表/歯科衛生士 土屋和子