

特集

# 6 風邪もインフルエンザも肺炎も?! お口を清潔にして 感染症対策!

東京歯科大学名誉教授

奥田克爾

12

DECEMBER 2015

STEP1

- 7 お口のなかの細菌は、史上最強の暗殺者。  
ウイルス感染から身を守りたい!

STEP2

- 10 プラークって、いったい何?  
プラークの恐るべき正体とは。

STEP3

- 16 歯周病の毒素は、インフルエンザの強力サポーター?!  
プラークを減らし、感染症を防ごう!

STEP4

- 18 誤嚥性肺炎を減らしたい!  
洗口液の力も借り、プラークをやっつける。

STEP5

- 22 プラーク除去からはじめよう!

## FROM DENTAL CLINIC

- 4 ちいさなおくちじまん  
0歳から通う、むし歯知らず姉妹!
- 38 ススメ! 矯正ガール おとなの矯正体験記 最終回  
矯正ライフ、ついに終了?!  
グラフィックデザイナー 福田直子



## TOPICS

- 26 **歯科の伝説検証ファイル!**  
口もとが老けてきたのは、年だから仕方ない。  
鶴見大学歯学部 保存修復学講座教授 桃井保子
- 28 **みんな知ってる? 歯医者さんのコレなんだ!?** 最終回  
歯みがき剤? クリーム? フッ素塗布剤  
イラストライター サカタレージ
- 30 **ニッポンの歯みがきいまむかし** 座談会 最終回  
液体歯みがき、どう使う? 歯ブラシを併用しましょう!  
神奈川歯科大学大学院 口腔衛生学講座 荒川浩久  
山本高司/諸星裕夫/平野正徳
- 32 **こちら南小平駅前歯科**  
結局、イノウエ先生は単身赴任?  
NPO 法人「歯と口の健康を守ろう会」理事長 安田 登
- 34 **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

## HOW TO?

- 40 **健康&きれいをつくる おくちの1分エクササイズ** 最終回  
口角アップで目指せ、すてきな笑顔!  
表情筋トレーナー/歯科衛生士 内田佳代
- 53 **治療中のやわらかレシピ**  
チキンのりんご煮  
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

## ESSAYS

- 42 暮らしの覚え書き 岸本葉子  
こんなところに家庭料理
- 44 食のラブレター 最終回 矢田勝美  
「干しわかめ」と「干し柿」の風景
- 46 Mark Farrell's comic series  
カップケーキ山に出没!  
穴あけスノータルト軍団
- 50 旅の日々。 長網淳平
- 58 歯科用語便利ガイド 2015 平野滋三
- 55 読者プレゼント デンタルプロ®クレバス風ハブラシ
- 56 次号予告・バックナンバー
- 60 編集後記

## DENTAL ARCHIVES おとなのための歯みがきレッスン! 最終回

- インプラントのお手入れ法は?
- 株式会社スマイルケア代表/歯科衛生士 土屋和子