

特集

ケアや食事、どうしてる? ————— 6

矯正中のお悩み 解決ガイド

10

OCTOBER 2016

銀座並木通り坂本矯正歯科クリニック院長 坂本紗有見

東京医療保健大学 医療保健学部医療栄養学科教授 小城明子

STEP1

むし歯や歯周病を防ぎ栄養バランスのよい食事を! ————— 7

STEP2

矯正中の歯みがき、どうする? ————— 8
汚れの溜まる場所、どうみがく?

STEP3

道具を選んでケアを効率アップ! ————— 12
①歯ブラシ/電動ブラシ/歯間ブラシ ②歯みがき剤/ジェル/マウスウォッシュ

STEP4

矯正中の食事、どうすればいい? ————— 16
矯正中のおすすめレシピ① 栄養バランスアップに!
矯正中のおすすめレシピ② 市販品をアレンジ!

STEP5

きれいな歯と全身の健康をサポートします! ————— 22

FROM DENTAL CLINIC

ちいさなおくちじまん ————— 4

3ヵ月ごとの来院が楽しみ!

アスリートも歯がいのち! ————— 28

アスリートのホワイトニング事情の巻

埼玉県・ホワイト歯科/日本バレーボール協会メディカル委員 太田武雄

2016 October

TOPICS

- 歯科の伝説検証ファイル!** ————— 24
神経を取ったのに、噛むと違和感。ちゃんと神経が取れてない?
鶴見大学 歯学部保存修復学講座教授 桃井保子
- みんな知ってる? 歯ってどうなってる!?** ————— 26
歯ぐきはばい菌とたたかっている!
日本歯科大学 解剖学第1講座教授 佐藤 巖
- こちら南小平駅前歯科** ————— 30
ノロちゃん、歯科衛生士さんに興味津々
NPO 法人「歯と口の健康を守ろう会」理事長 安田 登
- デンタルトリビア** ————— 32
京都府・笠置歯科口腔外科診療所院長 岩城倫弘
- 発見! 歯・歯・歯ミュージアム** ————— 36
御色楊枝と巖島
株式会社広栄社 取締役会長 稲葉 修

ESSAYS

- くらしの覚え書き 岸本葉子 ————— 40
迷っていたのが嘘みたい
- まちなかぐるり紀行 なかだえり ————— 42
中央本線で途中下車～ワイン、美術館、鰻～
- Mark Farrell's comic series ————— 46
“ダラダラ食べ”に潜む畏!
モコモコソファア ビーンバッグ
- 旅の日々。 長綱淳平 ————— 50
ザンジバルの風景
- 読者プレゼント ————— 55
オーラルピース 歯みがき&口腔ケアジェル/
マウススプレー&ウォッシュ
- 次号予告・バックナンバー ————— 56
- 歯科用語便利ガイド 2016 平野滋三 ————— 58
- 編集後記 ————— 60

HOW TO?

- ほぐして、ゆるめて、リラックス 眼・耳・指のかんたんヨガ講座** — 38
肩こりに効く眼と手の指圧法
龍村ヨガ研究所所長 龍村 修
- 治療中のやわらかレシピ** ————— 53
白身魚のチーズ焼き きのことソースかけ
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

口腔粘膜の病気を知りたい! ⑩

早期に発見したい口腔がん
慶應義塾大学 医学部歯科・口腔外科学教室 角田和之