



Feature | 特集

どれが本当に効果的な方法？

みんな知りたい！  
歯みがきの科学。..... 10

鶴見大学歯学部 探索歯学講座教授 花田信弘

- 歯みがきのターゲットはこの細菌たち! ..... 12
- どこに何をすると歯みがき効果が上がる? ..... 14
- 歯ブラシ、どう動かすといい? ..... 16
- 歯みがき剤はなぜ使うべき? ..... 18
- 1日に何回みがくと効果的? ..... 20
- 定期的メンテナンスはなぜ3~4か月ごとに必要? ..... 22

For Your Smile | あなたの“ニコ”のために

- どうぶつもnico! ..... 6  
南の島のスローなライフ。
- ちいさなおくちじまん ..... 8  
神奈川県●はる歯科クリニック  
まるで習い事みたい! 楽しく通える歯医者さんです。

Professional World | 超図解アーカイブス

Dr.土屋の 知りたい!

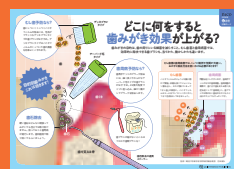
補綴のメカニズム ..... 28

vol.12 プロビジョナルレストレーションの目的って?  
噛み合わせを快適に、セルフケアもしやすく!  
東京都●土屋歯科クリニック&works 院長 土屋賢司

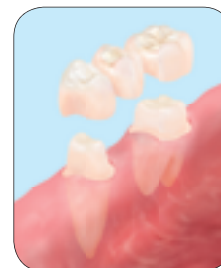
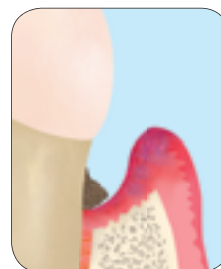
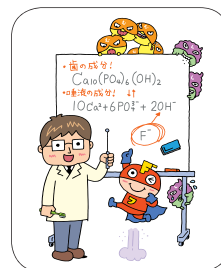
歯科医院用  
とじこみ付録  
(ダウンロード対応)

むし歯・歯周病  
目的別歯みがき法  
早わかりシート

監修 花田信弘



ダウンロード方法は  
p.64をご覧ください。





## Special Report | 特別企画

お口の健康が命を救う!

# 歯科の 災害保健医療支援

東京医科歯科大学大学院顎顔面外科学分野助教 中久木康一  
 日本歯科医師会 災害歯科コーディネーター



## Regulars | 連載

「ガム噛み」脳トレ大作戦 ..... 25

やる気スイッチ、「ガム噛み」でON!の巻  
 神奈川県 小野塚 寛



Dr.にしだわたるの糖尿病1分間クリニック ..... 34

カルテ# 08 血液に含まれるブドウ糖は角砂糖1個分!  
 愛媛県 西田 互

セルフケアのための“剤テク”講座 ..... 36

第2回 タイプや形状ごとに違う! 歯みがき剤の清掃力。  
 東京都 加藤正治

こちら南小平駅前歯科 ..... 47

第92回 ランチョンセミナー? エビデンス?  
 東京都 安田 登

## Others | その他

読者プレゼント ..... 53  
 リニア音波歯ブラシ Plume

予防の常識・非常識 ..... 60  
 藤木省三

歯科用語便利ガイド 2018 ..... 62  
 平野滋三

次号予告・  
 バックナンバー ..... 58

編集後記 ..... 64

## Columns | コラム

教えて! 歯医者さん Q&A ..... 50

歯科医院で歯みがき指導を大切にすわけ  
 奥羽大学歯学部 歯科保存学講座歯周病学分野教授 高橋慶壮

待合室のエクササイズ ..... 54

脳を活性化する舌のエクササイズ  
 龍村ヨガ研究所所長 龍村 修

治療中のやわらかレシピ ..... 55

お麩ときゅうりのごま酢和え  
 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

花をさがして 街歩き里歩き ..... 56

その8 田園に咲く稲穂の花  
 鈴木庸夫