



奥歯がないと糖質過多に?!

噛めるお口で減らす糖と脂肪のおはなし。

神奈川県(医)社団 武内歯科医院理事長/医学博士 **武内博朗**

奥歯を失ったままだとじつは太りやすい?! 10

肉や野菜、不足していませんか? 12

咀嚼能力が落ちると筋肉・体力はどう変わる? 14

噛めるお口+栄養指導でからだはどう変わる? 16

噛めるようになったら、カロリーオーバーにご注意を! 18

栄養軽視のダイエット、筋力低下に気をつけて! 20



FOR YOUR SMILE あなたの“ニコ”のために

どうぶつもnico! 4

ある日、森の外。

ちいさなおくちじまん 6

大阪府(き)のもと歯科
「きれいにみがけてるね」とほめられたのが自信に。ぼくこれからもがんばるよ!

SPECIAL REPORT 特別企画

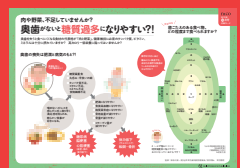
探検! 歯科の注目ガジェット

レーザー光でむし歯を検知! ダイアグノデントペン

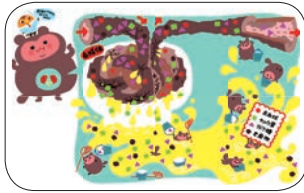
株式会社モリタ **塩田博美** 歯科衛生士
ダイアグノデント ペン担当 **畠山康彦**

歯科医院用
としこみ付録
(ダウンロード対応)

苦手な食材
増えてませんか?
セルフチェックシート
監修 武内博朗



ダウンロード方法は
p.64をご覧ください。



REGULARS 連載

それいけ フッ素くん! 23

第4話 「大人むし歯」の予防にジェルはいかが?

神奈川県歯科大学特任教授 荒川浩久

Dr.にしだわたるの糖尿病1分間クリニック 26

カルテ#22 糖尿病腎症 — それは腎臓が悲鳴を上げるとき。

愛媛県●にしだわたる糖尿病内科院長 西田 互

なぜなに? タバコのサイエンス 28

10服目 忘れちゃいけない! タバコのお口への害

大阪国際がんセンターがん対策センター疫学統計部副部長 田淵貴大

お肌に保湿 お口もね! お口のうるおい教室 31

第10回 口腔保湿ジェルを使ってみましょう。

日本大学歯学部摂食機能療法学講座准教授 阿部仁子

歴歯発掘! デンタルヒストリエ 34

第10回 房楊枝で歯と歯ぐきが傷つく?!

新潟県立看護大学准教授/日本古病理学研究会長 藤田 尚

こちら南小平駅前歯科 45

第106回 『nico』が行方不明?

東京都●元 歯科医院キャビネ・ダンテール御茶ノ水院長 安田 登

OTHERS その他

読者プレゼント 51

カミング王国物語

予防の常識・非常識 60

藤木省三

歯科用語

便利ガイド 2019 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 48

デンタルフロスを習慣化させるには?

ライオン株式会社 快適生活研究所オーラルケアマイスター/学術博士 平野正徳

待ちトレ! 待合室でできるストレッチ&トレーニング 53

No.10 バッグを活用、肩首のストレッチ!

スポーツトレーナー 齊藤邦秀

治療中のやわらかレシピ 55

鶏もも肉と柿の照焼

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22 西東京市、茶の木の花

ANTHO PHOTOS 鈴木庸夫