

筋肉痛、ねんざ、クッションのずれ、骨の変形

4タイプでわかる 顎関節症

埼玉県●幸町歯科口腔外科医院院長

日本顎関節学会指導医・専門医/明海大学口腔顎顔面外科学分野客員講師 宮本日出

筋肉の張り・こりによる筋肉痛タイプ	12
顎関節のなかで炎症が起きているねんざタイプ	14
骨と骨のあいだにある組織のずれ クッションのずれタイプ	16
顎関節の骨が変形している骨の変形タイプ	19
顎関節に悪い癖を見直そう!	20
根気よく続けよう!筋肉マッサージと開ロストレッチ	22

FOR YOUR SMILE あなたの“ニコ”のために

どうぶつもnico!	6
大きくなるほど変わる景色。	
ちいさなおくちじまん	8
兵庫県●西すずらん台歯科クリニック	
お口のなかの写真撮影とレントゲン。1年前とどう変わったかな?	

SPECIAL REPORT 特別企画

みんなの味方

ゴムタイプ歯間ブラシ

エイチ・エムズコレクション代表/歯科衛生士 濱田真理子



2020 June

nico 6
CONTENTS



歯科医院用
とじこみ付録
(ダウンロード対応)

顎関節症 予防と改善の ヒント集

監修 宮本日出



ダウンロード方法は
p.64をご覧ください。

REGULARS 連載

- こんなときどうする?!
サトーさんちのドタバタ歯育て日記 25
第6回 こけて歯をケガの巻
日本歯科大学附属病院小児歯科臨床准教授/
千葉県●パール歯科医院/東京都●ノブデンタルオフィス勤務 山崎てるみ
- 糖とぼくらの甘いカンケイ** 28
6さじ目 もっと知りたい!糖アルコール
元 鶴見大学歯学部探索歯学講座教授 今井 奨
- なぜなに? タバコのサイエンス** 30
最終回 その時、助手が動いた!
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
- 歴歯発掘! デンタルヒストリエ** 34
最終回 感染症と古病理学のこれから
新潟県立看護大学准教授/日本古病理学研究会前会長 藤田 尚
- こちら南小平駅前歯科** 47
第114回 ババ先生、悩んでいます(その2)
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 55
薬用はみがき
ヒノペリオ
- 次号予告・
バックナンバー 60
- 歯科用語
便利ガイド 2020 62
平野滋三
- 編集後記 64

COLUMNS コラム

- ご利益あるかな? 歯の寺社ぶら散歩 50
第2回 白山神社、蓮華寺 熊王大善神、源覚寺
デザイナー/ライター 福田直子
- 教えて! 歯医者さん Q&A 52
根面のむし歯予防にもフッ素は効果あり!
東京医科歯科大学大学院う蝕制御学分野教授 田上順次
- 待ちトレ! 待合室でできるストレッチ&トレーニング 56
No.18 半歩ずらし屈伸で太ももを鍛える!
スポーツトレーナー 齊藤邦秀
- 治療中のやわらかレシピ 57
トマトとホクテ缶のそうめん
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 58
その30 沖縄のバイナップル
ANTHO PHOTOS 鈴木庸夫



カバーイラスト●霜田あゆ美

デザイン●大久保裕文+小淵映理子+川崎寛朗+山口華子 (Better Days)