2020 June

nico 6

CONTENTS

FEATURE 特集

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 …… 10

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口ストレッチ …… 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 …… 37

エイチ・エムズコレクション代表／歯科衛生士 **濱田真理子**

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
トマトとホタテ缶のそうめん
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　沖縄のパイナップル
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+小渕映理子+川崎寛朗+山口華子（Better Days）