

Feature 特集

歯で苦労しない人生を! 決め手は定期的 メンテナンス 10

藤木省三 兵庫県●大西歯科 院長／日本ヘルスケア歯科学会コアメンバー

- むし歯・歯周病知らずの人生を送るには? 12
- あきらめないで。何歳からでもOKです! 14
- まずは自分のお口の弱点を知ることから。 16
- 歯科のプロはどこを診ているの?
 - 子ども編 17
 - 大人編 18
- プロフェッショナルケア なぜ必要? 20
- 一生自分の歯で食べていくために。 22



For Your Smile あなたの“ニコ”のために

- どうぶつもnico! 6
- 食べちゃおっかな、どうしょっかな
- やってTRY! お口のエクササイズ 8
- Vol.5 即効!ガム噛みエクササイズ
- 松島良次 東京都●松島歯科医院 院長／塚本佳子 同 歯科衛生士



Special Report 特別企画

もぐもぐ! 咀嚼で健康カムカム 39

松尾浩一郎 東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 地域・福祉口腔機能管理学分野教授



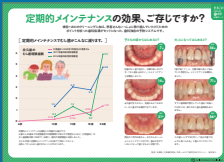


Regulars 連載

歯科医院用
とじこみ付録
(ダウンロード対応)

定期的
メンテナンスの
予防力
解説カード

監修 藤木省三



ダウンロード方法は
p.64をご覧ください。

ドクターいずみの
あのねのね、歯の根のネ! 24

第5回 プロの技が光る「感染部分の除去」!

泉 英之 滋賀県●泉歯科医院院長

続・バイオフィルム公国物語
歯周病菌と行く体内旅行記 28

第11話 楽園は遠く

天野敦雄 大阪大学大学院歯学研究所予防歯科学教室教授

前歯が突然落ちてきた。私に笑顔が戻るまで 31

第11話 思い切って、質問してみた!

坂本慎太郎

スポーツ好きあるある!
歯のトラブル&レスキュー 34

第5回 一見きれいな歯。でも酸蝕症は大丈夫?

岩崎圭祐 東京都●岩崎歯科医院/JOC強化スタッフ

歯の人類学博士と出かけよう!
歯・あご・歯並び 謎解きタイムトラベル 47

第17回 歯列弓は変化してきた

山田博之 愛知県●前山田歯科クリニック院長/歯学博士

グラフで見るNOWな歯科事情 50

#23 歯の本数は大きな死亡要因!

相田 潤 東京医科歯科大学大学院健康推進歯学分野教授

Others その他

読者プレゼント 53

舌ブラシ
舌ケアプレミアム

次号予告・
バックナンバー 58

予防の常識・非常識 60
藤木省三

歯科用語
便利ガイド 2022 62
平野滋三

編集後記 64

Columns コラム

教えて! 歯医者さん Q&A 36

入れ歯は外して寝ないとだめ?

佐藤佑介 東京都●神田駅前平野歯科クリニック 歯科医師
平野滋三 同 院長

待ちトレ! 待合室でできるストレッチ&トレーニング 54

No.47 足首すっきり! 上げ下げほぐし

齊藤邦秀 スポーツトレーナー

治療中のやわらかレシピ 55

鶏むね肉と舞茸の中華炒め

小城明子 東京医療保健大学医療栄養学科教授/管理栄養士

花をさがして 街歩き里歩き 56

その59 東京都新宿区のサニーレタスの花

鈴木庸夫 ANTHO PHOTOS



カバーイラスト●丸山誠司

デザイン●大久保裕文+

小淵映理子+金 里香 (Better Days)