

いま話題の「食育」を歯科医師の土俵で解説した入門書。

“食育”は 歯科医療を変える

丸森英史
武内博朗 編著

食を変えれば、う蝕もペリオも治る

患者さんへの食育指導で、う蝕と歯周病の繰り返しを絶つ

患者さんへの
話のネタ・アドバイスを
94編

- むし歯と縁の切れない患者さん
- 歯周補綴を行っても、
何年後かにプロービングで出血する

このような患者さんは、脂質と砂糖の摂り過ぎです。「食」の改善をしない限り、歯科治療後の現状を維持できません！ 歯科疾患から守るだけでなく、全身的な生活習慣病から患者さんを守るためにも、患者指導に「食育」を組み込むことが大切です。



●サイズ:A5判 ●216ページ ●定価:3,990円(本体3,800円・税5%)



クインテッセンス出版株式会社

〒113-0033 東京都文京区本郷3丁目2番6号 クイントハウスビル

TEL. 03-5842-2272 (営業) FAX. 03-5800-7592 <http://www.quint-j.co.jp/> e-mail mb@quint-j.co.jp



歯周病・う蝕の第一線の先生方は、すでに知っています 歯科疾患=生活習慣病の予防・再発防止に 「食育」指導を取り入れる効果を



CONTENTS

歯科臨床で“食”をどのようにとらえるか
歯科医師が行う食育指導の必要性と特性

I. 食育のバックボーンにあるもの

“世界”は“何を食べているのか”
非感染性疾患が全世界で増えている/
NCDs(心臓病、糖尿病、がんなど)
子どもを肥満から守る/
2005年6月25日のWHO国際シンポジウム
神戸より

WHOの砂糖摂取量の勧告
世界は動いている/心臓病学会の報告
子どもたちの体型が「肥満」と「やせ」に/
平成17年度国民健康・栄養調査から
食の乱れが朝食に現れる/
日本とアメリカの現状
食育基本法が作られたわけ
メタボリックシンドロームって何
心臓病、高血圧が増えている
過食の実態/
何が多いのか、どうしてそのような生活にな
ったのか

子どもに肥満と2型糖尿病が増えている/
世界のひずみは子どもに現れる
こんなに怖い食べ過ぎの害/
血管壁が痛めつけられる
歯科医師会も食育推進宣言/
食の入口である歯科の重要性
忍び寄る砂糖の影響/最近の研究より

II. 私たちの身近な問題としての“食” を考えよう

食育ってなあに/
食べることの楽しさと大切さ
現在の食を振り返る
美味しい脂肪ばかり食べていると……/
血管の内皮細胞を傷つけ心疾患や脳卒中を
起こす
よい脂肪、悪い脂肪って知っていますか
脂肪の仲間たち
極悪非道のトランス脂肪酸に注意!
脂肪毒性
ダイエットの光と影/思春期
貧血はどうして起こるの/思春期

格好のいい生活スタイル
どうして肥満になるの/学童期
なぜ、お腹はグーッと鳴るの
食品に入っている添加物は怖い/
利便性と引き換え
砂糖と代用糖の上手な付き合い方
外食の問題点

III. 味覚形成

美味しさの学習
繊細な味のわかる子どもに育てる/
薄味の大切さ
何でも口に入れるのですが
砂糖が使われるようになった背景
調理済み食品ばかり食べていると

IV. 甘いものの罫

好きなものだけ食べてはいけないの
お菓子箱は要注意
コーンシロップを知っていますか
キシリトールの話
果物なら健康にいいの
スポーツ飲料には甘味料がいっぱい

V. 生活習慣の何が歯科の病と繋がる のか

食のリズム
消化のリズム/
食べる時間帯によって変化する体内貯蓄量
ブランクバイオフィームって何
肥満と歯周病/いまホットな話題
食事と歯肉の微小循環
食生活の改善でう蝕と歯周病は管理できる
ブラッシング教えるのは親の役目

VI. 味覚(食事)を科学する

味の5つの基本
離乳期は味覚のトレーニング期
赤ちゃんは味覚から五感を育てていく
美味しく感じるとβエンドルフィンをだす
食育の大切さ/食事はインプリンティング
食事は人間ならではの文化
食の安全と食材の価格
ステーキとハンバーグ/アミノ酸の量が違う

食物の温度
野菜がからだに必要な理由
唾液のはたらき
アンチエイジング・ホルモンと唾液分泌量
味の生化学
歯科臨床栄養管理に役立つ食品の生化学/
その1
歯科臨床栄養管理に役立つ食品の生化学/
その2

VII. 食育の実際/実践的指導例

歯が生えてきたらお母さんがブラッシング
甘いものを控える本当の意味
ブラッシングと甘いお菓子のバランス
食事でもし歯予防ができるの?
甘いおやつはお砂糖3本分まで
幼稚園での食事のカリキュラム
食べられるもん みどりの野菜
小学校での食の学習
“食”によって子どもは変わる
児童はどのように変わったか
チームプレーで支えた食の学習
おやつはスティックシュガー3本分
おやつのカロリー
食生活のアンケートを基にした講演会
高校生への歯と食生活の授業
口から食べられるリハビリの視点
胃ろう患者に口から食べさせる
知識を知恵に高めたい
むし歯と歯周病は生活習慣病
指導に近道なし
よりどころは手ごたえ
ある育児サークルの試みと唾液検査
“指導”と“カウンセリング”
情報収集に基づく患者さんへのアプローチ
高血糖・糖尿病・メタボリックシンドローム
高血糖と血管内皮機能障害、動脈硬化症
血糖コントロールとカーボカウントとは
歯科診療所と健康管理士の指導連携
生活習慣指導の立ち上げ
Web検索の精度と効率のアップのために
食育関連情報サイトの紹介

モリタ商品コード:805301

きりとり線

注文書

“食育”は歯科医療を変える 食を変えれば、う蝕もペリオも治る

モリタ商品コード:805301

冊注文します。

●お名前	●ご指定納入店
●ご住所 (〒)	
●TEL	●FAX

※ご記入いただいた個人情報は、弊社の新刊案内、講演会等の案内に利用させていただきます。