

第53回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

歯と口の健康

人間は何か食べなければ、生きていけません。ですから、歯と口の健康は、全身の健康につながる大切なことです。ところが、日常生活で、その大切な歯と口の健康を忘れがちです。

歯には他の臓器と大きく異なる特殊性が二つあります。

- 侵入してきた細菌に対して戦うシステムがない。
- 再生しない。



大切な歯を守るためには、正しい知識を身につけて、適切な習慣を継続することが重要です。

今回は歯を中心に、舌なども含む口の健康について理解を深めるための資料を紹介します。

参考文献「歯の寿命を延ばせば健康寿命も延びる」ほりうち けいすけ ワニブックス

～ 展示のご案内 ～

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2020年2月29日（土）～2020年4月23日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田 2-1-11

[TEL:03-3319-9301](tel:03-3319-9301)

「歯と口の健康」について詳しく調べるための方法

作成日 2020/2/29

◎情報検索のキーワード

入れ歯、インプラント、噛み合わせ、う蝕（虫歯）、オーラルフレイル、口腔衛生、口臭、歯周病、上下歯列接触癖、摂食嚥下障害、唾液、歯ぎしり、歯磨き、プラーク（歯垢）、ホワイトニング

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
497	歯科学	497.7	小児歯科	497.9	口腔衛生

◎図書館にある利用者用検索機(OPAC)の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる(中野区未所蔵の場合)

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <https://ndlonline.ndl.go.jp/#/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



◎雑誌を調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。

◎オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1879年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン 1975年4月から当日までの日経4紙の記事検索が可能です。(収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。)
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。

◎関連のある過去のパスファインダーで調べる

- ・江古田図書館 第13回「歯の健康」

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp/lib/files/egotapath201313.pdf>

関連機関ホームページ

- 厚生労働省 歯科口腔保険関連情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/shikakoukuuhoken/index.html

国民の歯の健康を推進する8020運動についての情報があります。

- 歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク8020（ハチマルニイマル）

<http://www.jda.or.jp/park/index.html>

日本歯科医師会が作成したホームページで、歯についての雑学から虫歯の予防方法までわかりやすく紹介しています。



展示図書リスト

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
歯周病、口臭、虫歯を防ぐ1分間「殺菌ベロ回し」	坂本 紗有見	アスコム	2019	491.3
ずっと健康でいたいなら唾液力をきたえなさい！	槻木 恵一	扶桑社	2019	491.3
舌はないけど がんと生きる	荒井 里奈	中日新聞社	2019	494.5
「お口のリハビリ」がよくわかる本	日本訪問歯科協会	現代書林	2019	497
健康長寿歯科インプラントの常識	梅原 正年	幻冬舎メディアコンサルティング	2018	497.5
0歳からの歯育て	下田 孝義 下田 ミナ	現代書林	2019	497.7
心理学を活かした子どもの心に響く 歯みがき習慣指導	鯨井 正夫	デンタルダイヤモンド社	2019	497.7
子どもの不幸は「口腔」から始まる	石塚 泰男	幻冬舎メディアコンサルティング	2019	497.7
美しい口もと	石井 さとこ	ワニブックス	2019	497.9
歯と歯ぐきを強くする噛みトレ	新谷 悟	アスコム	2019	497.9
原因不明の体の不調は「舌ストレス」だった	安藤 正之	かざひの文庫	2019	497.9
美しい歯と口	佐藤 裕二	三栄書房	2019	497.9
口がきれいだと、健康で長生きできる	古館 健	KADOKAWA	2019	497.9
「歯」を整えるだけで人生は変わる	井上 裕之	日本実業出版社	2019	497.9

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

おすすめ展示資料

『あごが痛い、歯ぎしりがひどい、何度も同じ歯で苦しむなら
かみ合わせから治しなさい』

青木 聡／著 アンノンブックス

「フレイル」という言葉を知っていますか？ 「虚弱」の意味で、「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。口の虚弱が「オーラルフレイル」です。「オーラルフレイル」から「健康」な状態に回復するためには、歯磨きだけでは足りません。かみ合わせの悪さも、歯や周辺の組織に大きな負担をかけています。本書でかみ合わせの重要性を確認しましょう。



497.6 ア

江古田図書館では「えごたをげんきに！」をキーワードに、健康医療情報コーナーを2階に展開しています。健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーと、その関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料があります。ご来館の際は、併せてご利用ください。



編集後記

虫歯で奥歯が欠けたため歯医者に通うようになりました。歯磨きの指導も受け、歯に対する意識が変わりました。しかし欠けた歯は再生しません。皆様は大切な歯を失う前に、今回展示した情報を活用し、健康な日々を過ごして頂ければと思います。

