



歯と口の健康 ～美味しく食べて健康な身体～



毎日、バランスのとれた食事を摂り、家族や友人と楽しく会話をする事は、健康で長生きをするために大切なことだと言われます。そのために「歯と口」は大切な役割を果たしています。

歯と口の健康について、図書館の資料やインターネット情報を紹介します。正しい知識を身につけ、歯と口の健康に心がけ、美味しく食事を食べて健康維持の助けにしてください。

なお、ここで紹介する資料や情報は、その内容をすすめたり保証するものではありません。また、掲載サイトは予告なく変更される場合があります。医療情報については、常に最新の情報にあたり、医師や医療機関と相談する材料としてご活用ください。

1. 関連キーワード

特定のテーマの情報を探するには、事前に調べたい事柄のキーワードを決めてから調査を始めると効率よく集めることができます。

「8020 運動」「虫歯」「歯垢」「はみがき」「歯周病」「口腔ケア」「口臭」「歯並び」「かみ合わせ」「ドライマウス」「嚥下障害」など

2. 歯と口の健康・病気に関するweb情報

歯と口の健康・病気に関する国や公共機関のweb情報を紹介します。

厚生労働省：歯科口腔保健関連情報

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/shikakoukuuhoken/
歯科口腔保健の推進に関する法律・告示・通知や歯科疾患実態調査の概要・結果が閲覧できます。

日本歯科医師会

<http://www.jda.or.jp/>

歯の病気や公開講座、関連リンク集の紹介。都道府県別に氏名から専門医を検索できます。

日本歯科医学会

<http://www.jads.jp/>

診療ガイドラインやその他指針など、国内外の歯科関連サイトのリンク集が閲覧可能。

8020 推進財団

<http://www.8020zaidan.or.jp/about/index.html>

歯の健康、口腔と全身との関係に関する情報や国内外のデータベースが利用できます。

日本口腔ケア学会

<http://www.oralcare-jp.org/>

災害時の口腔ケア・歯科治療のQ&A や関連リンク集が紹介されています。

ちば医療なび

<http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>

各医療機関や薬局が県に報告した情報を集約し県が公開しています。

3. 図書館で所蔵している関連資料

中央図書館が所蔵している資料の一例です。配架場所が分からない場合は職員にお尋ねください。

	書名	著者名	出版社	発行年	請求記号
歯科学	歯の健康学	江藤 一洋/編	岩波書店	2004	497/ハ
	はじめよう！歯科医院での食生活指導	幕内 秀夫/著	医歯薬出版	2007	497/マ
	口と歯の事典	高戸 毅/編集	朝倉書店	2008	R/497.03/ク
	事例でわかる摂食・嚥下リハビリテーション	出江 紳一/編集	中央法規出版	2011	491.34/ジレ
	乳幼児の口と歯の検診ガイド	日本小児歯科学会/編	医歯薬出版	2012	497.2/ニ
気になる症状	虫歯から始まる全身の病気	ジョージ・E・マイン/著	恒志会	2008	497/マイ
	口腔顔面痛を治す	井川 雅子/著 他	講談社	2009	497/コ
	ドライマウス	阪井 丘芳/著	医歯薬出版	2010	497.9/カ
	歯の「四大不安」解消読本	川畑 著洋/著	講談社	2010	497.9/カ
	顎関節症とかみ合わせの悩みが解決する本	木野 孔司/著	講談社	2011	497.3/キ
歯・口の健康	歯で守る健康家族	丸橋 賢/文	現代書館	2006	497/マル
	歯と口の健康づくり基本 120		扶桑社	2012	497/ハ
	歯と歯ぐきを守る新常識	河田 克之/著	ソフトバンククリエイティブ	2009	497/カ
	「食べる力」を鍛えてピンピン元気	斎藤 一郎/著	東洋経済新報社	2010	498.38/サイ
	噛めば脳が若返る	小野塚 實/著	PHP研究所	2011	491.34/オ
	100歳まで元気の秘密は「口腔健康」にあった！	齋藤 道雄/著	青春出版社	2011	497.9/サイ
子どもの歯	はじめての歯みがきレッスン	倉治 ななえ/著	PHP研究所	2003	497.9/カ
	こどもの歯をじょうぶにするQ&A64	羽田 宣裕/監修	小学館	2005	497/コ
	イラスト版歯のしくみとケア	渡辺 和宏/編	合同出版	2008	497/イ
	中学・高校生のためのキレイな歯並びになりたいBOOK	日本臨床矯正歯科医会/監修	小学館スクウェア	2010	Y/497/チ
	子育てできれいな歯並びを！	倉治 ななえ/著	主婦の友社	2011	497.6/カ
	こどもの歯を「治療・矯正」する前に	内野 博行/著	ジャパンシニスト社	2011	497/チ
雑誌	日経ヘルス	日経BP社	健康に関する幅広いテーマにアプローチした雑誌。		
	NHKきょうの健康	NHK出版	病気の症状・治療・予防法などを専門医が詳しく解説。		
	壮快	マキノ出版	誰でも簡単に実行できる健康増進法を紹介。		



市原市以外の図書館や類縁機関の所蔵状況を調べるには

- ①千葉県内図書館横断検索……………千葉県内公共図書館の所蔵状況が検索できます
- ②国立国会図書館サーチ……………国会図書館が所蔵する図書・雑誌の総合目録データベース。国会図書館、全国都道府県立図書館、政令指定都市図書館の図書を検索できます。
- ③WebcatPlus(ウェブキャットプラス)……………国立情報学研究所による、本・作品・人物の検索サービス。全国の大学等での所蔵状況がわかります。



市原市に所蔵していないけれど…

【例】「歯科学の治療に関するガイドライン」を探しています！という場合
千葉県立図書館横断検索で探してみると…

『リスク患者の歯科治療ハンドブック』 他 1 件見つかりました。

県内所蔵数	2 件	
所蔵館	県立中央図書館 成田市立図書館	に所蔵があります。

このようなときは、リクエストしてください。所蔵している図書館から借りて提供します。

4. データベースで関連記事を探す

新聞や雑誌の検索は時事問題を検索するのに有効です。

図書館内で利用できる商用データベースの閲覧にあたっては、レファレンスカウンターにお申し出ください。

	データベース名	内容
論文・雑誌記事	国立国会図書館 NDL-OPAC 雑誌記事索引	国内で刊行された学術雑誌や紀要を中心とした雑誌記事が検索できます。 ※本文は表示されません。
	C i N i i (サイニイ) 論文情報ナビゲータ	国立情報学研究所が提供するサイト。学術雑誌と研究紀要の論文情報を検索できます。 ※オープンアクセスを除き、本文は表示されません。
新聞記事	朝日新聞社記事データベース 「聞蔵」Ⅱテキスト ※利用希望の場合はレファレンスカウンターにお申し出ください。	1984 年 8 月～今日の朝刊までの新聞記事の検索ができます。その他「AERA」創刊号～、「週刊朝日」のニュース記事も検索可能です。
	日本経済新聞社記事データベース 「日経テレコン21」 ※利用希望の場合はレファレンスカウンターにお申し出ください。	1975 年からの日経4紙の新聞記事が検索できます。 ※一部記事は抄録のみです。



こんな記事が見つかります！

【例】虫歯と健康に関する新聞記事などを探す

朝日新聞記事データベース「聞蔵Ⅱテキスト」で、“歯科”“予防”と“健康”をキーワードとして、3カ月以内の記事を検索してみると…

記事	かむ力回復、肺炎予防も中標津の歯科医の訪問医療に同行／北海道
記事出所	朝日新聞 朝刊
年月日	2012年10月03日
ページ	30
記事内容	高齢者や重度の障害者に自分の口で食べられる力を取り戻してもらうとともに、口の中の細菌が原因の肺炎も予防する。そうした取り組みを続けている歯科医師による訪問歯科診療の現場を訪ねた。

他5件の記事が見つかりました。

5. 知っておきたい暮らしの窓口

急病センター	0436-21-5771	夜間・休日の急病のとき
休日当番医テレホンガイド 夜間救急当番医テレホンガイド	0436-22-0101	夜間や休日のときに急病患者に対する応急的な診療を行う病院案内
保健センター	0436-23-1187	検診や健康相談など
いちほら健康・医療相談がやル24	0120-36-2415	市原市民専用 通話料・相談料無料



歯医者さんの電話相談窓口 0436-23-7755（市原市歯科医師会事務局）
毎週火、木曜日 午前10時から12時（祝祭日、年末年始、お盆を除く）

市原市歯科医師会が市の委託により、歯や口に関する相談や、お住まいに近い歯医者さんの案内をしてくれます。

【訪問歯科診療について】

在宅療養者に対する訪問歯科診療の受付などを行ってくれます。

かかりつけの歯科医院のある方は、まずはかかりつけの歯科医院へご相談ください。

