

# 目次

はじめに 2

## 第1章 歯のお話をする前に

まずは私の経験	16
歯医者を目指すきっかけ	18
好きなことをする力	20
歯科医師になつて学んだ大切なこと	23
自分の病院を作りたい	26

## 第2章

# あなたの「歯」はどのくらい大切なものですか？

あなたは自分のお口に自信がありますか？	30
歯医者へ行くことは好きですか？	31
歯が健康だと、みんなハッピー	32
口元に自信を持てるようになることは「簡単」です	33
歯医者も苦手な歯医者	34
嫌なイメージばかりの「歯医者」	35
虫歯とともに歯医者が増えた背景	37
麻酔が痛い！ 治療が痛い！	38
虫歯？ 歯周病？ 歯の病気とは何？	40
虫歯？ 歯周病？ 自分に必要な治療とは何？	41
虫歯、歯の神経、歯周病？	42

### 第3章 一生、「虫歯」と「歯周病」と付き合っていくのか

なぜ虫歯になってしまうのか？	50
将来、入れ歯を使うことを想像できますか？	52
歳をとってから後悔すること	53
歯がなくなること気がつかない!?	54
虫歯や歯周病は「予防」ができるということ	57

### 第4章 虫歯になる人の習慣

虫歯の原因は「甘いもの」ではない？	60
虫歯が多い人の特徴	64

## 第5章 虫歯・歯周病を防ぐ

- 歯磨きは好きですか？ ..... 70
- 簡単!! 今日からレベルアップな歯ブラシの方法 ..... 73
- 歯ブラシはいつ変えればいいのか? ..... 74
- 歯ブラシの選び方 ..... 75
- 磨く方法。『歯医者は磨けているか、ここをチェックしている!』 ..... 79
- 磨く時間 ..... 82
- 舌を磨く ..... 85
- 歯磨き粉、選んでいますか? ..... 86
- 何を目的とするのか? ..... 88
- 電動歯ブラシが気になっている人へ。その基準とは? ..... 99

## 第6章 患者さんの傾向

ほとんどの人が虫歯になると痛いと思っ違いしている	108
成人男性の治療は大変です	111
歯並びがいいから親知らずがないと思っっている	113
治療は1回で終わらないと思っっている	117
「今回調子が悪いところだけ治療して」は余計にお金がかかる	120
口の中を見ただけで虫歯のチェックはできません	121

## 第7章 女性が気をつけるお口の問題

女性は男性に比べて虫歯になりやすい	124
女性ホルモンとの関係	125
妊娠中・授乳中のよくある質問	127

赤ちゃんや子どもの口腔ケア ..... 128

年齢別の歯磨きの時期とポイントについて ..... 129

小学生の注意事項 ..... 133

大人の歯医者嫌いの理由の1つに ..... 136

子どもがトラウマになるケース ..... 137

子どものためにできること ..... 138

歯科医院で親はどうしたらいいの ..... 140

歯医者で泣かない子の特徴 ..... 141

親として、我が子のために考えなければならぬこと ..... 142

子どもや大人も矯正治療というのはどうなの？ ..... 145

矯正治療はいつすればいいの？ ..... 147

大人はいくつまでできるの？ ..... 149

子どもはいくつから始めたらいいの？ ..... 149

マウスピース矯正というのはどうなの？ ..... 150

---

お  
わ  
り  
に

154

---