

第1章

ウイルス感染はお口から始まるんですよ

新型コロナウイルスはお口から侵入する！

歯周病がウイルスを体内に入れる

お口の中の細菌がウイルスを拡散させる

新型コロナウイルスによる舌の組織破壊が味覚障害をもたらす

口腔ケアをするとウイルスの感染予防ができるのです

感染予防対策マスクの意外な落とし穴とは……

新型コロナウイルス感染症の発症・重症化予防

10

14

17

19

23

26

29

第2章

ギネスブック認定！ 世界で一番マンエンしている感染症『歯周病』

あなたも私も、あの人もこの人も、みんな歯周病

18歳〜20歳のキスで、歯周病の重度が決まる

歯ミガキの出血を見逃さないで！

34

36

40

第3章

ホタル族はベランダで30分待つべし
できているつもりですか？ 「オーラルケア」

47 43

お口はあなたを決める！ 自分と周りを変えるお口のアレコレ

ムシ歯と歯周病予防で、メタボを食い止めスッキリボディに！
ホワイトニングはした方が良いの？ しなくても良いの？
大物芸能人たちは歯を大事にしている
この国の総理大臣とあの国の大統領
就業に悩んだら歯科医療人になろう！

52 55 59 63 67

第4章

お口の新常識！ これを知らなきゃ、あなたは損をする

リモートワークの生活では、顎関節症にご注意を！
コロナ太り対策！ 自粛生活で、有効なダイエット法をご存じですか？
実は、ムシ歯も歯周病も治らない病気
バイオフィルムを知っていますか？

72 76 80 83

第5章

ムシ歯の最新治療！もう歯は削らない！—— 86

口臭白書…中高年の男性よりも、若い女性の口臭が強い！—— 89

先進国で「口腔がん」死亡率が増加しているのは日本だけ！—— 94

かかりつけ歯科医があなたの救世主だ！ 感染予防はこれで完璧

あなたの健康寿命を延ばせるのは、かかりつけ歯科医だけ—— 100

体の衰え始めがわかる！ 食べ方をチェック—— 103

かかりつけ歯科医があなたの大切なお金を守る—— 107

プロフェッショナル&セルフ口腔ケアで完璧感染予防—— 111

リアルライフステージ—— 116

おわりに—— 120