

患者図書室“いきいきの森”だより

9 月度利用ランキング

| 順位 | タイトル | 著者 |
|----|-----------------|-------|
| 1 | 糖尿病の食事 [972] | 河盛 隆造 |
| 2 | 徹底図解 ぜんそく [634] | 多田 寛 |
| 3 | 甲状腺の病気 [559] | 伊藤 公一 |

♡暑い夏で疲れた皮膚と体の免疫力をアップして、秋モードに切り替えましょう

夏の紫外線で疲れた体と肌を回復させるには、バランスのよい食事と良質の睡眠が大切です。

図書の紹介

タイトル：歯周病

著者：新井 高



平成元年に厚生省と日本歯科医師会とが 8020 運動（80 歳で 20 本の歯を残し、自分の歯で一生おいしく食事をしようという趣旨）を提唱しました。

しかしながら、80 歳以上で 20 本以上歯のある人の割合は約 10%です。

人が歯を失う原因は、**歯周病**が約 50%、むし歯が約 40%、その他が 10%です。

歯周病はまた、高血圧症や糖尿病と同じように生活習慣病といわれています。

つまり、日常生活の中で歯垢の歯の表面への付着を防ぐことにより、大半の**歯周病**が予防できるからです。

本書は**歯周病**に関する原因、予防法、治療法などの疑問点について、平易に解説してあります。本書により皆様が**歯周病**を理解し、役立てていただければ幸いです。