

特定非営利活動法人日本咀嚼学会健康咀嚼指導士
平成 30 年度第 1 回フォローアップセミナー

日 時：平成 30 年 3 月 21 日（水・祝）16：30～17：30

会 場：東京医科歯科大学歯学部 1 号館西 9 階 特別講堂

講 師：長谷川陽子

講演テーマ：咀嚼がもたらす生理学的変化－脳・こころに良い咀嚼とは？－

【講演要旨】

咀嚼とは、国語辞書には「口の中で食べ物をよくかみ砕き、味わうこと。」と記されています。なぜ食物をよくかみ砕き、味わうことが必要なのかについては、種々の観点から研究されてきました。特に、演者が咀嚼時の循環動態に関する研究に携わり始めた 2000 年頃から盛んに研究がなされ、咀嚼と脳・全身についての知見が蓄積されてきたといえます。昨今では摂食嚥下リハビリテーションにおいても咀嚼の重要性が注目されるようになり、フレイル予防としての口腔機能低下症の一症候に咀嚼機能低下が含まれるなど、咀嚼に対する注目度はますます高まっていると言えるでしょう。

本セミナーでは、咀嚼することによって全身に生じる生理学的な変化を、様々な研究結果から解説し、なぜ「よく咀嚼することが脳とこころにとって良いことなのか」についてわかりやすくご説明しようと思っています。