



第25回 咀嚼と健康ファミリーフォーラム

知っていますか？あなたの噛むチカラ！

会期 2019年11月13日(水) 13:00~15:45 受付12:30

会場 有楽町朝日ホール 東京・有楽町

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-5-1 (有楽町マリオン 11F)

定員
600名様
参加費無料

自分の口でよく咀嚼し、お口の健康を保つことは健康寿命延伸につながります。あなたご自身の噛むチカラはどの程度か知っていますか？またそのチカラは、全身の健康にどのような影響があるのでしょうか？正しい情報を専門家から得て、日々の暮らしでできることを考えましょう。ご参加お待ちしております。

プログラム

主催者挨拶 13:00 ▶ 13:05 **志賀 博** (特定非営利活動法人日本咀嚼学会理事長)

講演 13:05 ▶ 13:35

『噛むことと全身の健康のふしぎな関係』

良く噛んで食べることは、全身の健康を維持するために重要な役割を果たしており、近年、肥満予防、脳の活性化、アンチエイジングなど様々な効果・効能が注目を浴びています。本講演では、良く噛んで食べることが、どのように全身の健康に影響を及ぼすかについて、脳や体の仕組みに基づいて説明させていただきたいと思っております。

豊田 博紀 (大阪大学大学院歯学研究科高次脳口腔機能学講座 准教授)



講演 13:35 ▶ 14:05

『噛むチカラって衰えるの？』

幼児に焼肉を与えると、しばらく噛み続けたのち、吐き出してしまいます。肉を飲み込める状態に加工できないせいです。噛むチカラは食品を加工する能力です。低下すれば口にできる食品の幅が狭まり、栄養にも影響が及びます。歳をとっても、このチカラを衰えさせることなく維持できるものか、皆さんと一緒に考えましょう。

服部 佳功 (東北大学大学院歯学研究科口腔機能形態学講座加齢歯科学分野 教授)



休憩 14:05 ▶ 14:15

講演 14:15 ▶ 14:45

『測ってみよう噛むチカラ!』

『噛むチカラ』というと、咬合力という上と下の歯を噛み合わせた時の筋肉の力を想像する方が多いかもしれません。食物を噛む時には筋肉の力だけでなく、唇、頬、舌の動きと唾液なども重要です。本講演では、これらの様々な動きを総合的に測ることができる咀嚼チェックガムを使った噛むチカラの測り方を解説します。

金澤 学 (東京医科歯科大学高齢者歯科学分野 助教)



講演 14:45 ▶ 15:15

『噛んで美味しく食べ続けるため』

皆さんはお口の中のことをどのくらいご存知でしょうか？歯があれば噛めるというのは本当でしょうか？美味しいものを噛んで食べる時、「舌」「ほほ」「あご」はどのように動くのでしょうか？「つば」はどのような役割を果たすのでしょうか？今回のお話が、今後の皆さんの充実した食生活のためのヒントになれば幸いです。

小谷 泰子 (医療法人美和会 平成歯科クリニック 院長 / 大阪府歯科医師会 理事)



全体討論 15:15 ▶ 15:45

『知っていますか？あなたの噛むチカラ!』



司会
増田 裕次
(松本歯科大学
総合歯科学研究所
顎口腔機能制御学部門 教授)

パネリスト
豊田 博紀
服部 佳功
金澤 学
小谷 泰子

お申し込み方法は裏面をご覧ください。

第25回咀嚼と健康ファミリーフォーラム

「知っていますか?あなたの噛むチカラ!」

はがき・WEBサイト・Eメール・FAXのいずれかでお申し込みください。追って参加券をお送りします。

●締め切り●

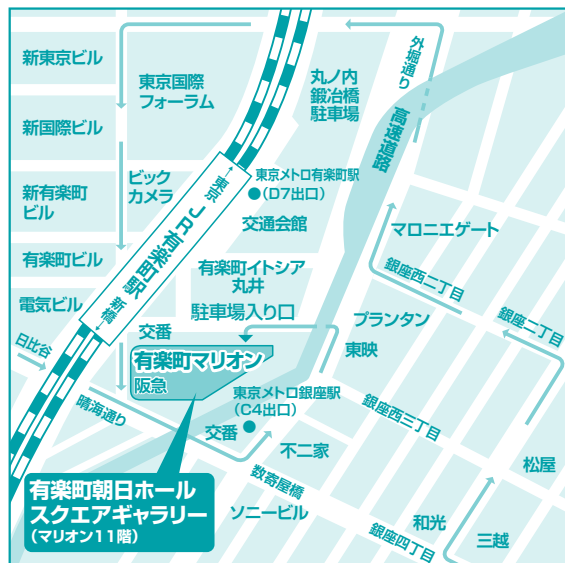
10月30日(水)

●募集定員●

600人

(応募多数の場合は抽選にさせていただきます。)

会場



交通(最寄り駅)

- JR(山手線・京浜東北線)有楽町駅……………中央口または銀座口
- 東京メトロ(丸ノ内線・銀座線・日比谷線)銀座駅……C4出口
- 東京メトロ(有楽町線)有楽町駅……………D7出口
徒歩1~2分

はがきでお申し込み

- ①郵便番号 ②ご住所 ③お名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥ご職業 ⑦参加希望人数
⑧講師にお聞きになりたいこと をご記入の上、下記住所までお送りください。

〒104-0045 東京都中央区築地2-12-10 築地MFビル26号館5階「咀嚼と健康ファミリーフォーラム」事務局



QRコードより お申し込み

左のQRコードを携帯電話で読み込み、フォームにしたがって必要事項を入力してください。

Eメールでお申し込み

- ①郵便番号 ②ご住所 ③お名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
⑥ご職業 ⑦参加希望人数 ⑧講師にお聞きになりたいこと
をご記入の上、下記アドレスまでお送りください。

soshaku@ellesnet.co.jp

FAXでお申し込み

下記項目にご記入の上、下記FAX番号までご送信ください。

03-5565-4914

ふりがな お名前	参加希望人数	名
ふりがな ご住所 〒		
TEL	FAX	
年齢	ご職業	
講師にお聞きになりたいこと		

※当事務局は個人情報保護を実践しています。ご記入いただいた個人情報は、これらの目的以外には利用いたしません。

●お問い合わせ

「咀嚼と健康ファミリーフォーラム」事務局 〒104-0045 東京都中央区築地2-12-10 築地MFビル26号館5階
TEL.03-3541-6362 FAX.03-5565-4914 Email:soshaku@ellesnet.co.jp