

郵便はがき

9300190

料金受取人払郵便

富山西局  
承認

4113

差出有効期限  
平成26年10月31日  
まで

切手不要

富山市安住町2番14号

北日本新聞社 営業局

[健口フォーラム 2014]係

氏名 (代表者)	フリガナ	年齢	歳
住所	電話番号 ( )	—	
氏名	フリガナ	年齢	歳
住所	電話番号 ( )	—	
氏名	フリガナ	年齢	歳
住所	電話番号 ( )	—	



-----  
キリトリ線-----

#### 応募方法

必要事項を記入の上、下記のいずれかでお申込みください。先着順で400名の方に「入場整理券」をお送りいたします。  
※代表者のみに入場整理券を発送します。

◆上記ハガキに必要事項をご記入の上ポストに投函してください。(切手は不要です)

◆URL(お申し込みフォーム) <http://www.kp-kikaku.jp>

◆FAXでのお申し込みも可能です。ご記入の上、下記FAXまでお送りください。

**FAX 076-445-3338**

※頂きました個人情報は、本件の案内のみに使用いたします。

## 「よく噛むこと」は健康の源

### 現代人は噛む回数が減っています

現代は調理器材の発達や調理方法の工夫、食材の開発によって、食べ物が歯に優しい傾向(軟食)が見られます。軟食は、咀嚼(食べ物を噛みくだく)回数を減少させます。



### 噛む回数を増やす 工夫

- ◆ 硬いもの・繊維質もの・弾力があり噛み切りにくいものなど、噛みごたえのある食材を取り入れる。
- ◆ 素材を大きく切ったり、加熱具合など調理方法を工夫する。

### 噛む回数を増やす 効果

- ◆ あごや歯ぐきが鍛えられて丈夫になる。
- ◆ 脳に刺激を与えて活性化させる。
- ◆ 唾液の分泌を促す。

- |         |                 |
|---------|-----------------|
| 唾液の役割など | ● 胃腸での消化・吸収を高める |
|         | ● 細菌やウイルスを殺菌する  |
|         | ● 口の中の汚れを洗い流す   |



### 健康への 影響

歯と口の状態がよく、何でも食べられることで、楽しく食事ができ、必要な栄養も摂取でき、心身ともに健康になります。

#### 健口フォーラム 2014 に関するお問い合わせ先

**TEL 076-432-4466** (一社)富山県歯科医師会  
(平日9:00~17:00)

#### お申し込みに関するお問い合わせ先

**TEL 076-445-3320** 北日本新聞社 営業局  
(平日9:00~17:00)

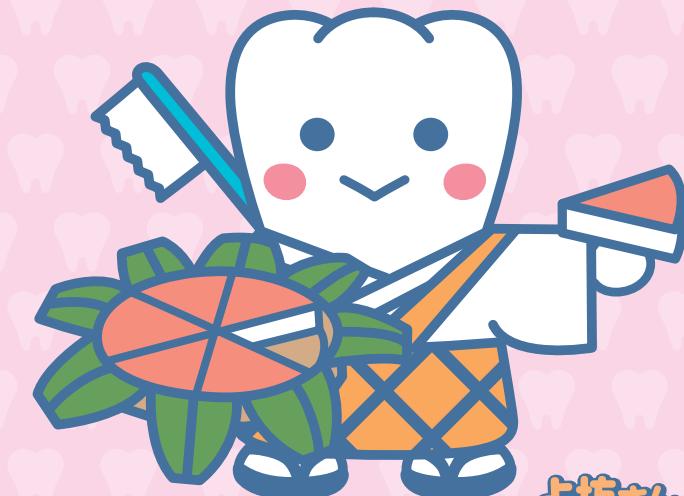


けんこう  
健口フォーラム 2014

平成26年度

# 県民公開講座

富山県歯と口腔の健康づくり  
推進条例制定記念



よ坊さん  
(富山県版)

日時 / 平成26年11月9日(日)

12時30分~16時30分(開場11時30分)

場所 / 富山国際会議場 大手町フォーラム メインホール

主催 / (一社)富山県歯科医師会・富山県 共催 / 北日本新聞社

入場無料  
(定員 400名)

# 平成26年度 県民公開講座

## 富山県歯と口腔の健康づくり 推進条例制定記念

日 時 平成26年11月9日(日) 午後12時30分~

11:30	開 場(受付開始)	11:30より13:00まで 歯の健康相談を実施します。
12:30	開 会	
12:40	平成26年度「いい歯の日」表彰式	
13:30	特別講演 I 「脳を活かして、健康ライフ」 澤口 俊之 先生	
15:00	特別講演 II 「なぜかかりつけ歯科医がいる人は、長生きか」 星 旦二 先生	
16:30	閉 会	

場 所 富山国際会議場 大手町フォーラム メインホール



〒930-0084富山県富山市大手町1-2 JR富山駅より市内電車(セントラム)  
で約7分「国際会議場前」下車。当会議場の地下に有料の駐車場があります。

先着順で400名の方に入場整理券をお送りします。  
定員になり次第締め切らせていただきます。



### 特別講演 I 「脳を活かして、 健康ライフ」

武蔵野学院大学・大学院教授  
人間性脳科学研究所 所長  
さわぐち としゆき  
**澤口 俊之**

脳科学研究の第一人者。専門は認知脳科学、靈長類学、脳育成学等。「自我」の脳内メカニズムを解明すべく、「脳育成学」を推進。“子どもの脳をいかに育むか”などをテーマに各地で講演を行い、「脳と心の関係」をわかりやすく説く。フジテレビ「ホンマでつか!?TV」などに出演。

#### ■経歴

1959年 2月 東京都葛飾区に生れる  
1982年 3月 北海道大学理学部生物学科 卒業  
4月 京都大学大学院理学研究科 修士課程 入学  
1987年 3月 同博士後期課程 修了  
3月 京都大学理学博士号取得(指導教官:久保田競 教授)  
1988年 4月 米国エール大学医学部神経生物学科  
ボストークとして赴任  
1991年 4月 京都大学靈長類研究所に助手として赴任  
1996年 3月 北海道大学文学部心理システム科学講座に  
助教授として赴任  
1999年10月 北海道大学大学院医学研究科脳科学専攻神経機能学講座  
機能分子学分野(現 高次脳機能学分野)に教授就任  
2006年 4月 人間性脳科学研究所・所長  
2011年 9月 武蔵野学院大学国際コミュニケーション学部教授兼任  
2012年 4月 同大学院教授兼任

#### ■最近の著書

- 『脳をこう使えばボケない、太らない』(小学館)(2012)
- 『やる気脳を育てる』(小学館)(2012)
- 『夢をかなえる脳』(WAVE出版)(2011)
- 『恋脳指數』(小学館101新書)(2010)
- 『学力と社会力を伸ばす脳教育』(講談社α新書)(2009)
- 『幸せになる成功知能HQ』(講談社)(2005)
- 『HQ論・人間性の脳科学』(海鳴社)(2005)
- 『あぶない脳』(筑摩書房)(2004)
- 『モテたい脳、モテない脳』共著:阿川佐和子(新潮文庫)(2003)
- 『痛快!頭を良くする脳科学』(集英社エンターナショナル)(2002)



### 特別講演 II 「なぜかかりつけ歯科医が いる人は、長生きか」

首都大学東京 大学院  
都市システム科学専攻域・教授  
ほし たんじ  
**星 旦二**

1950年、福島県生まれ。首都大学東京・大学院教授。福島県立医科大学を卒業し、竹田総合病院で臨床研修後に、東京大学で医学博士号を取得。東京都衛生局、厚生省国立公衆衛生院、厚生省大臣官房医系技官併任、ロンドン大学大学院留学を経て現職。公衆衛生を主要テーマとして、「健康長寿」に関する研究と主張を続ける。近著に『公衆衛生』(医学書院・2013年)

我々は、高齢者1.3万人を六年間追跡し、かかりつけ歯科医師がいることで、その後の累積生存率が維持されることを、世界で初めて明確にしてきた(American Journal of Medicine and Medical Sciences 2013, 3(6): 156-165 The Effects of Family Dentists on Survival in the Urban Community-dwelling Elderly Rumi Tano, Tanji Hoshi)。また、要介護度も維持できることから、口腔ケアが健康長寿の維持に寄与することも明確にしている。このような背景の中で、かかりつけ歯科医師の存在と、口腔ケアや口腔衛生と健康長寿に関連するメカニズムを因果構造として明確にしてきたことを紹介したい。よって、今回のテーマは、「なぜかかりつけ歯科医がいる人は、長生きか」としたい。

歯科医院への受診者2,700人を対象として、受診者のセルフケアと共に、専門的な健康支援による口腔ケアを充実させることで、口腔衛生を充実させ、食の豊かさに運動させ、結果的に望ましい全身ケアに運動させ、最終的には、受診者の健康寿命延伸に寄与していることを明確にしつつある。

研究方法は、疫学を用いて、同一人の基礎調査後の追跡研究と、生存の有無の調査である。人々の健康長寿延伸を目標とした教育的な介入内容としては、口腔ケア、口腔衛生状況の保持、食の豊かさを支援することである。様々な口腔ケアの支援効果を明確にする評価指標である健康度としては、外出頻度、主観的健康感と生活満足度とした。また、自己申告による主観的な評価項目に加えて、歯科医師による口腔衛生状況として、PIIとGIを用いた。2008年には、基礎調査として2,800人を対象とした調査を実施した。その後、2010年と2012年には、追跡調査を実施し、食生活の状況を調査項目に追加した。

その後、生存状況を追跡し、口腔ケアと口腔衛生それに食の豊かさと生存日数との因果構造を世界で初めて明確にしつつある研究を紹介する。因果関係の視点から明確に出来る実現可能性の根拠は、同一人の事前事後の追跡調査を実施し、2,700人のDBFを過去7年間に亘り、港区芝歯科医師会との協働により継続的に構築出来たからである。