

いい歯の日 お口の健康フェスティバル

平成 29 年度
金沢市歯科医師会

市民公開講座

11月12日(日)10:00 ~ 12:00
石川県歯科医師会館 / 2F 研修室

「お口の健康」が寝たきり予防に!? 今すぐ始めよう「歯つらつ健康プログラム」

今回の講座では、寝たきりになってからではなく**寝たきりにならないように「食べる」** ことについて学びます。

近頃「硬いものが食べにくい」あるいは「パサパサしたものが飲み込めない」なんて感じたことはありませんか?

最近の研究から、**口の機能が低下すると低栄養から寝たきり（要介護状態）**になることがわかってきました。

むし歯や歯周病の問題にとどまらず、できるだけ早いうちから **口の健康を意識して介護予防** に取り組みましょう!

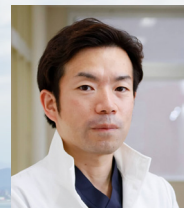


講師

公立能登総合病院 歯科口腔外科 部長
金沢大学大学院医薬保健学総合研究科外科系医学領域
顎顔面口腔外科学分野 非常勤講師

長谷 剛志氏

日本口腔外科学会専門医 / 日本老年歯科医学会認定医・指導医



詳しくは裏面へ

申込用紙

●人数把握のため、ご協力ください。●

〈ふりがな〉

代表者氏名

(他 名)

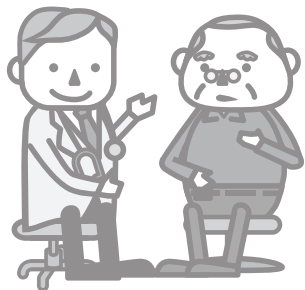
※ ご記入の上、FAX または郵送でお送り下さい。(11月10日まで)

※ 返信やご連絡はいたしませんのでそのままご来場下さい。

※ 当日参加も可能です。

【お申込先】 金沢市歯科医師会 : 〒920-0806 金沢市神宮寺 3 丁目 20 番 5 号 石川県歯科医師会館内
〈TEL〉 076-251-1611 〈FAX〉 076-216-8241

後援 : 金沢市 / (一社)石川県歯科医師会 / (一社)石川県歯科衛生士会



近頃、「硬ものが食べにくい」

あるいは、「パサパサしたものが飲み込めない」

なんて感じたことはありませんか？

口から食べることができなくなると、

知らず知らずのうちに食事が偏ってしまい、栄養状態が悪くなります。

また、好きなものが食べられないと

食べる楽しみは半減し、心理的満足が得られません。

健康な口を保ち、歯ごたえやおいしさを感じてこそ、

食べる楽しみや喜びが得られ、最高の食欲を満たすことができるのです。

最近の研究から、口の機能が低下すると低栄養から寝たきり（要介護状態）に

なることがわかってきました。むし歯や歯周病の問題にとどまらず、

できるだけ早いうちから口の健康を意識して介護予防に取り組みましょう！

特に、口の3大栄養素が鍵となります！

- ① **歯の本数** 本数が多ければ食べられる品数は多く、食べる楽しみも広がります。
- ② **唾液の量** 唾液によって口の中が潤うと食品を飲み込みやすい形状にやすく、おいしさもはっきりと感じられます。
- ③ **舌の力を維持** 口から喉へと食品を力強く送り込むことができれば誤嚥する心配もいりません。

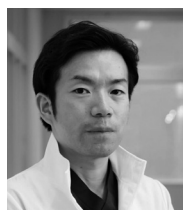
つまり、食べることは、日々の生活を支える原動力です。

金沢市では、本年度よりスタートした「歯つらつ健康プログラム」に参加していただき、

口の筋トレやマッサージについて学ぶことができます。

寝たきりになってからではなく、寝たきりにならないように食べることを

意識して早いうちから口の健康について考えてはみませんか？



長谷 剛志（はせたかし）

<所属>

公立能登総合病院 歯科口腔外科 部長 / 金沢大学大学院医薬保健学総合研究科外科系医学領域 顎顔面口腔外科学分野 非常勤講師

<資格>

日本口腔外科学会専門医 / 日本老年歯科医学会認定医・指導医

学歴・職歴

2001年：北海道医療大学 歯学部 卒業
2004年：金沢大学大学院 医学系研究科 修了 医学博士
2009年：公立能登総合病院 歯科口腔外科 医長
2015年：公立能登総合病院 歯科口腔外科 部長
金沢大学大学院医薬保健学総合研究科外科系
医学領域顎顔面口腔外科学分野 非常勤講師
「食力の会」代表
市立輪島病院 歯科口腔外科 非常勤医師
石川県立田鶴浜高校 衛生看護科 非常勤講師

社会貢献

平成 23 年度～現在：厚生労働科学研究費補助金 長寿科学総合研究事業
「在宅療養中の胃腸患者に対する摂食・嚥下リハビリテーション」に関する総合的研究
平成 25 年度～現在：厚生労働科学研究費補助金 地域医療基盤開発推進研究事業
「嚥下遠隔指導システムの開発への取り組み」に関する研究
平成 26 年度～現在：独立行政法人福祉医療機構補助金 在宅移行支援事業
「退院する高齢・障害者の在宅移行推進事業」
平成 27 年度：老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業
「在宅高齢者の口から食べる楽しみの支援の在り方に関する調査研究事業」

特許申請

特 2014-0069 咽頭ケア器具 喀痰吸引チューブ「からめと～る」

著 書

オールマネジメントの実務（共著）日総研出版
知っておきたい！摂食・嚥下評価と治療の進歩（共著）全日本病院出版
シニア世代のお口を守り健康長寿に導くプロを目指そう（共著）デンタルダイヤモンド社

