

公益社団法人
東京都町田市歯科医師会
市民公開講座

お口の健康が長生きの秘訣 歯科医療から 認知症の予防を 目指して

参加費
無料
要参加
申し込み

先着
800名様
粗品
プレゼント

2018
2/4日

開場 12:30 開演 13:00

会場 町田市民ホール



第1部 13:15~14:15

歯の健康から考える 認知症予防

山本 龍生 先生
(神奈川歯科大学 教授)



1989年 岡山大学歯学部卒業/1993年 岡山大学大学院歯学研究科予防歯学専攻博士課程修了/1994年 米国テキサス大学生物医学研究所客員研究員(～1996年)/2003年 WHO (世界保健機関) インターン (～2004年)/2015年 神奈川歯科大学大学院歯学研究科口腔科学講座社会歯科学分野教授(現在に至る)

専門分野は社会歯科学、社会疫学、予防歯科学、口腔衛生学、口腔保健学。

受賞

2001年 第8回国際歯周病学会 John O Butler Travel Award 受賞
2007年 国際歯科連盟年次総会 Unilever Poster Award 受賞
2011年 平成23年度日本口腔衛生学会学術賞 Lion Award 受賞

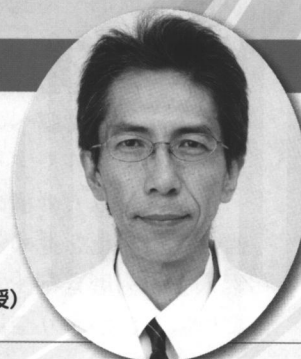
所属学会

社会歯科学会(理事), 日本口腔衛生学会(理事, 指導医, 認定医), 日本歯科医療管理学会(理事, 評議員), 日本臨床疫学会(上席専門家), 日本歯科医学教育学会(評議員)他

第2部 14:25~15:25

歯のかみ合わせと 脳の若返り

澤口 俊之 先生
(武蔵野学院大学 教授)



1982年 北海道大学理学部生物学科卒業/1988年 米国エール大学医学部神経生物学科 ポストドクとして赴任/1991年 京都大学霊長類研究所助手/1999年 北海道大学医学研究科教授/2006年 人間性脳科学研究所所長就任/2011年 武蔵野学院大学教授兼任/2012年 同大学院教授兼任

専門は神経科学、認知神経科学、霊長類学。理学博士。近年は乳幼児から高齢者の幅広い年齢層の脳の育成を目指す新学問分野「脳育成学」を創設・発展させている。

著書に「学力と社会力を伸ばす脳教育」「夢をかなえる脳」「やる気脳を育てる」「脳を鍛えれば仕事はうまくいく」(宝島社)「モテたい脳、モテない脳」(PHP文庫)など多数。最近の著書に「発達障害の改善と予防」(小学館)がある。

フジテレビ「ホンマでっか!?TV」でおなじみ、NHK「所さん!大変ですよ」等、TV番組にも出演。

お申し込みは

町田市イベントダイヤル 042-724-5656 まで 定員800名

●申込期間 平成29年12月21日 正午 から 平成30年1月30日 午後7時 まで

主催: 公益社団法人東京都町田市歯科医師会 共催: 町田市 後援: 町田市医師会・町田市薬剤師会・東京都柔道整復師会町田支部
協賛: メディア株式会社、株式会社モリタ、杉崎デンタル株式会社、株式会社八薗、神奈川東部ヤクルト販売株式会社、相田化学工業株式会社
横浜金属商事株式会社、アサヒブリテック株式会社、ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社、タカラベルモント株式会社
グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社、株式会社ビーブランド・メディコーデンタル

お口の健康が長生きの秘訣

歯科医療から認知症の予防を目指して

第1部

歯の健康から考える認知症予防

山本 龍生

神奈川歯科大学 教授

日本は世界でもトップレベルの長寿国となりました。しかし、最期の約 10 年間は健康問題のために日常生活に制限が出るといわれ、健康寿命を延ばすことが課題となっています。認知症は要介護になる最も大きな理由で、2割近くを占めており、健康寿命を延ばすためにもその予防が重要となっています。

近年の研究で、歯が不健康であるとその後に認知症になりやすくなることがわかってきました。日本では、健康な 65 歳以上の 4,425 名を対象として、4 年間の追跡調査が行われました。その結果、年齢、治療中の病気の有無、飲酒や運動といった生活習慣などの影響を排除しても、歯がほとんどなく義歯未使用の人は自分の歯が 20 本以上ある人と比較して、認知症になる危険度が 1.85 倍高くなることがわかりました。また、かかりつけの歯科医院を持っていない人は持っている人よりも 1.44 倍認知症になりやすいことも明らかになりました。歯を失うことで脳への刺激が減ったり、認知症予防にとって大切な栄養素が不足したりすることが原因となり、認知症が起りやすくなっている可能性があります。

現在、日本人の歯の平均本数は 70 歳以上では 20 本未満です。人生 80 年の時代を健康に過ごすにはさらに歯の喪失防止を進める必要があります。歯を失う原因の4分の3はむし歯と歯周病です。むし歯の予防にはフッ素入りの歯磨き剤やフッ素のうがい、歯周病の予防には歯間のブラッシングが有効です。健康寿命を延ばすためにも、かかりつけの歯科医院で定期的にチェックをしてもらい、歯の健康に心がけましょう。

第2部

歯のかみ合わせと脳の若返り

澤口 俊之

武蔵野学院大学 教授

脳の老化防止や「若返り」は、現代の高齢化社会にあって重要な問題です。

脳の老化防止・若返りにはいくつかの方法が示唆されていますが、あごを正しい位置にすること、つまり「かみ合わせ」を良くすることがかなり有効であることが分かってきました。

脳の中で最も早く老化するのは前頭前野ですが、前頭前野はさまざまな高次な脳機能を担っています。最も重要な能力は、思考や推論、計画、決断などの多様な働きに関わる働きで、学業や仕事などの実生活にも深く関係します。また、通常の老化ではもちろんのこと、認知症では、この働きが大きく低下することが分かっています。

そこで、私たちはこの能力に注目し「かみ合わせ」の研究を行ってきました。その結果、かみ合わせを良くすることで、脳を若者のように効率的に働かせ若返らせる効果を示唆するデータが得られています。さらに、かみ合わせを良くすることにより、免疫に関係する脳領域を良くする可能性も出てきました。「かみ合わせ」を良くすることで「脳の若返り」のみならず、心身の健康も向上させられるのではないかと考えています。