

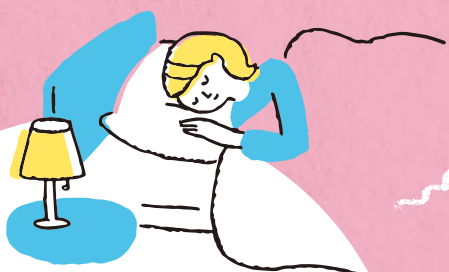


大阪大学大学院歯学研究科
大阪大学歯学部附属病院
第19回 市民フォーラム



歯科医が健康のヒミツ教えます

よく
よく
よく
眠
食
噛
ろ
べ
み、



令和4年 11月26日(土)
13:00-16:00

千里ライフサイエンスセンター
5F 山村雄一記念ライフホール

新型コロナウイルス感染症拡大状況により
中止、または内容を変更する場合がございます。
感染予防のため、マスク着用をお願いします。アルコール消毒液を
用意しますので、手指消毒にご協力ください。受付では、非接触型
体温計により体調を確認させていただき、体温が37.5℃以上の方
のご入場はお断りさせていただきますので、予めご了承願います。

Program

- 13:00~13:10 ▶開会の挨拶 今里 聡 大阪大学大学院歯学研究科長・大阪大学歯学会会長
- 13:10~13:30 「人生100年時代に考える 子どもの健口」
大継 将寿 大阪大学大学院歯学研究科 小児歯科学教室 助教
- 13:30~13:50 「意外と簡単! 歯科医師が語る歯を守る秘訣」
藤原 千春 大阪大学大学院歯学研究科 口腔治療学教室 助教
- 13:50~14:10 「“よく噛む”のは何のため? —咀嚼と全身との関わり—」
高阪 貴之 大阪大学大学院歯学研究科 歯科補綴学第二教室 助教
- 14:10~14:25 休憩(15分)
- 14:25~14:45 「健やかな眠りにまつわる口の話」
加藤 隆史 大阪大学大学院歯学研究科 口腔生理学教室 教授
- 14:45~15:05 「『食べる治療、眠る治療』の実際」
佐々生 康宏 大阪大学歯学部同窓会
- 15:05~15:20 休憩(15分)
- 15:20~15:50 ▶総合討論(30分)
- 15:50~16:00 ▶閉会の挨拶 林 美加子 大阪大学歯学部附属病院長
- 司会: 十河 基文 大阪大学大学院歯学研究科附属ID推進センター 教授

「痛くなったらすぐ〇〇〇」 は昭和タイプ！

今里 聡

大阪大学大学院歯学研究
科長・歯学部長・大阪大
学歯学会会長



長引くコロナ禍で、みなさんもマスクを着用しての日常に随分と慣れたかと思いますが、マスクで口元が見えないので相手の気持ちを汲み取りづらいということがよく話題に上ります。「目は口ほどにものを言い」と言うものの、実際には目だけで気持ちを掴むのは難しいですね。「明眸皓歯」という、唐の詩人杜甫の有名な言葉をご存知かと思いますが、これを現代風に解釈すれば、美しく澄んだ「眸」（瞳）だけでなく、「皓」（白くきれいな）歯もそろっていてこそ、その人の持つ良さが表れるといったところでしょうか。早くマスクを外して、きちんとケアされた歯と口元を見せながら笑い合いたいものですね。

ところでみなさんは、どんな時に歯科医院に行かれるのでしょうか？冷たいものがしみたり、痛くて食べ物が噛みづらいと感じた時でしょうか？「はい、そうです」とお答えになった方は、残念ながら、“昭和タイプ”です。多くの研究によって、歯や口にまつわる不具合が全身のさまざまな病気と関連していることが明らかになり、最近では、症状がなくても、お口の状態のチェックのために定期的に歯科医院を訪れる方が増えてきています。では、お口の健康と睡眠が関係していることはご存知でしょうか？健康な生活を支えるうえでの健康「口」の重要性は、とても広い範囲に及びます。

今回の市民フォーラムでは、「よく噛み、よく食べ、よく眠る」という観点から、歯科医が健康のヒミツをお教えるというお役立ち企画をお届けします。耳に馴染んだ「痛くなったらすぐ〇〇〇」というフレーズは、歯科ではもう古いのです。今日からみなさんも“令和タイプ”へと進化して、より健康になってみませんか。

ご自身の口の健康を守り、 健やかな人生を

林 美加子

大阪大学歯学部附属病院
病院長



今年の市民フォーラムにご参加くださり、誠にありがとうございます。このフォーラムを、3年ぶりに対面で開催することができましたこと、大変嬉しく、ワクワクする気持ちが高まってまいります。ご参加の皆様には、感染対策などご不便をおかけしますが、大阪大学歯学研究科・歯学部附属病院の選りすぐりのメンバーによる講演をお楽しみいただきたく思います。

今回のテーマは、口の健康を増進することで、長く、健やかに人生を生きることであると思っています。人生100年時代の戦略的な生き方を提唱しているロンドン・ビジネススクールのグラットン教授の推定によると、日本人の2007年生まれの半数が107歳まで到達し、この長寿推計でも、日本は世界一であることが示されています。これを口の健康に当てはめると、2007年生まれの半数の日本人は100年オーラル・ケアが必要であるということになります。このことを念頭に、歯科医療を提供する立場から、小児、成人、そして高齢者までを対象に、口の健康を守る視点を長寿社会に合わせて変化・進化させていく取り組みが進んでいます。一方、患者の皆様ご自身で、できるだけ長く、健やかに口の健康を守る方法がたくさんあります。今回のフォーラムで、様々な観点から、美味しく食べて、よく眠り、健やかな人生を過ごすヒントをきっと見つけていただけたと思います。

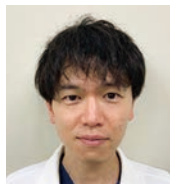
最後に、with コロナの中、ご参加くださり、改めてお礼申し上げます。

人生100年時代に考える 子どもの健口

大継 将寿

大阪大学大学院歯学研究科 小児歯科学教室 助教

近年、日本ではむし歯を有する子どもが減少しています。むし歯の予防法が確立されるとともに、歯科に対する保護者の関心が高まった結果であると考えられます。しかし、一部の子どもの多数のむし歯を有していることも実情です。また、むし歯が減少すると同時に子どものお口の機能（働き）についても関心が向けられるようになってきています。今回は、子どものむし歯について深く知っていただくとともに、子どものお口の機能についてもお話をさせていただきたいと思います。



意外と簡単！歯科医師が語る歯を守る秘訣

藤原 千春

大阪大学大学院歯学研究科 口腔治療学教室 助教

私たちの体は、口から摂取する栄養によって作られており、体に必要な栄養をしっかり摂るためには、自分の歯で「よく噛み、よく食べる」ことが欠かせません。しかし、歯を失っていたり、歯がぐらぐらしていると、思うように噛むことができず、食生活に偏りが出て、病気にかかりやすい体になってしまいます。このように、歯や口の健康は全身の健康と密接につながっています。そこで今回は、健康に関わるお口の病「歯周病」についてご紹介するとともに、「歯周病」から歯を守るための意外と簡単な秘訣についてお話ししたいと思います。



“よく噛む”のは何のため？ —咀嚼^{そしゃく}と全身との関わり—

高阪 貴之

大阪大学大学院歯学研究科 歯科補綴学第二教室 助教

口の健康と全身の健康は密接に関わっており、中でも「食べ物をよく噛んで味わう」こと、つまり「咀嚼」は、全身の健康を維持する上でとても大切な機能とされています。むし歯や歯周病によって歯を失うことにより、咀嚼機能は大きく低下します。咀嚼機能が低下すると、食習慣の偏りによって栄養バランスが崩れ、さまざまな全身の疾患に悪影響を及ぼすことがわかってきています。今回は、健康の入り口として「咀嚼」に焦点を当て、全身との関わりについてお話をさせていただく予定です。



健やかな眠りにまつわる口の話

加藤 隆史

大阪大学大学院歯学研究科 口腔生理学教室 教授



睡眠は心身の休息という点で健康に不可欠です。私たちは人生の約3分の1も時間を睡眠に費やしています。私たちの「口」は、食べ、話し、息をするなど、健康で充実した生活を送るために大切な働きをたくさんしています。ところが、夜眠ってしまうと、これら「口」の働きは、いっきに減少します。それでも、歯や「口」の健康に加えて、快適な睡眠を維持する役割もなっています。睡眠中の「口」の機能のバランスが崩れると、眠りを脅かすこともあります。ここでは、身近ないびきや歯ぎしりを取り上げてお話ししたいと思います。

「食べる治療、眠る治療」の実際

佐々生 康宏

大阪大学歯学部同窓会 ささお歯科クリニック



食べる、しゃべる、呼吸する…ふだん当たり前のように使っている口ですが、口の機能がうまく働かなくなると、食べられない、発音がおかしい、眠るときにいびきをかく・無呼吸になる、といった日常生活に支障をきたすような症状が出てきます。そんな状態を少しでも良い方向に持って行くために、さまざまな方法で口の機能の回復する治療が行われています。今回、食べる治療、眠る治療の実際の現場をご覧ください。

司会

十河 基文

大阪大学大学院歯学研究科附属 ID 推進センター 教授



司会の十河（そごう）と申します。年に一度、阪大歯学部が秋にお届けする「市民フォーラム」も今年で19回目となりました。2020年はコロナで中止、昨年2021年はオンラインでしたが今年は久しぶりのリアル開催です。「噛む」「食べる」「眠る」の3つのお題で、「子どものむし歯」から「大人の歯が無くなった場合」、さらには「食べる」と「眠る」に至るお話を5人の先生方にさせていただきます。

感染予防に十分な注意を払いながら行いますので、最後までゆっくりとお楽しみください。