

富山市歯科医師会主催

第7回 市民公開講座



日本歯科医師会
PRキャラクター よ坊さん(富山版)

長寿の秘訣

～楽しく食べて
楽しく話す～



山田 好秋 先生
新潟大学名誉教授

日時

2024年

9月29日 日

9:30～11:30 (開場9:15)

会場

富山国際会議場 2階

〒930-0084 富山市大手町1-2

参加費
無料

先着
100名様に
粗品進呈

長生きは良いことですが、やはり健康で長生きしたいものです。最近、飲み込む機能が衰えたため誤嚥（食べ物が食道でなく気管や肺に入ること）してむせたり、肺炎になる高齢者が増えています。その原因として、高齢に伴い筋肉の力が衰えて（これをフレイルと言います）噛む力や飲み込む力が減退していることが挙げられます。

筋肉は鍛えれば何歳でも増強できると言われています。口の周りの噛む・飲み込むために働く筋肉も同じです。しかし、噛むための歯がなければ十分に機能が果たせません。歯が抜けたら入れ歯をすれば良いとお考えでしょうが、やはり自分の歯で噛むことが大切です。

筋肉は脳が力を出すように命令して働きます。しかも、いろいろな筋肉を順次タイミング良く調節し、適切な運動を実行します。このため、食べ物が口に入れば自然に口が動いて食べているように思われますが、実際には脳が働き、感覚器を通して口の動きや食べ物大きさ・固さ・味を脳に伝え、脳はその情報を元に適切な咀嚼（噛むこと）を行うことができます。その結果、脳の機能も維持されることとなります。

今回、口から食べることの意義、口の機能が全身機能にどのように関わっているのか、どうすれば機能を維持できるのかについて私の研究結果と経験を元にお話しします。

PROFILE

やま だ よし あき
山田 好秋 先生

新潟大学 名誉教授



略 歴

- 1978年 新潟大学歯学部卒業、新潟大学助手
- 1978年 ミシガン大学客員助教授
- 1981年 長崎大学助教授（口腔生理学）
- 1993年 新潟大学教授（口腔生理学）
- 2003年 新潟大学 歯学部長
- 2008年 新潟大学 副学長
- 2012年 新潟大学 理事・副学長
- 2014年 新潟大学名誉教授、東京歯科大学客員教授
- 2017年 東京歯科大学短期大学教授・副学長
- 2020年 東京歯科大学短期大学名誉教授

主な著書

- よくわかる摂食嚥下のメカニズム
- 歯科医学生のための口腔生理学
- 咀嚼をそしゃくする など



会場のご案内



第7回 市民公開講座申込書

お名前	(他 名) 同伴者がいらっしゃる場合は人数をご記入下さい。
ご住所	
電話番号	

お申込み頂いた個人情報は、当講座のみで利用します。またお客様の同意がある場合を除き、当該個人情報の第三者への提供、開示はいたしません。

お申込み、お問合せは富山市歯科医師会事務局まで電話、ファックス、メールにて受け付けております。

TEL 076-424-8020 FAX 076-492-8021 E-mail toyamadental8020@guitar.ocn.ne.jp

富山市歯科医師会は「元気な人づくり」の為に活動しています

詳しくはこちら▶▶▶

富山市歯科医師会

