

## 第27回咀嚼と健康ファミリーフォーラム

# 「咀嚼と健康を考える2」

WEB公開：2021年12月1日(水)～12月31日(金)

「噛むこと・三食食べることの大切さは知っている」という方も多いと思いますが、今年は一歩踏み込んで、舌と「食べる力」、食事構成や健康について学んでみませんか？これまでにファミリーフォーラムを視聴なさった方、今回始めて視聴する方、皆様楽しんでいただける内容となりました。4名の専門家がわかりやすく、よいかみ砕いて、解説します！

先着1000名  
参加費無料

司会：井上富雄(昭和大学)・楨原絵理(九州歯科大学)

主催者挨拶・講演「咀嚼(食べる, 噛む)とは？」

志賀 博(特定非営利活動法人日本咀嚼学会 理事長  
日本歯科大学歯科補綴学第1講座 教授)



講演1 「よい咀嚼を！お口の健康維持」

増田裕次(松本歯科大学総合歯科医学研究所顎口腔機能制御学講座 教授)

・咀嚼機能の特徴とその制御機構を、改めて脳の働きから知る機会とします。  
そして、咀嚼機能を維持するためにはどうすればいいのかを解説します。



講演2 「おいしく食べ続けるための毎日の食事の工夫」

柳沢 幸江(和洋女子大学・家政学部 教授)

・健康の維持やフレイル予防のためには、毎日の食事の取り方はとても大切です。  
主に栄養や噛みごたえの観点から、食事での料理構成や食品選択を解説します。



講演3 「「噛む力」は「食べる力」？」

服部佳功(東北大学大学院歯学研究科加齢歯科学分野 教授)

・好きなものを何でもおいしく召し上がれることは、健康長寿の礎です。この講演では  
「食べる力」と「噛む力」との関係性を、ちょっとだけ専門的に解説します。



講演4 「生涯おいしく食べるために大事な舌の機能」

津賀一弘(広島大学大学院医系科学研究科先端歯科補綴学 教授)

・健康な咀嚼には、健康な舌が必要です。舌は筋肉です。舌の健康はどう見極める？  
予防法はあるの？自己診断は？生涯素敵な舌の機能を保つ方法を解説します。



後 援

(公社)日本歯科医師会、(一社)日本歯学系学会協議会、(公社)日本栄養士会、  
(公社)日本歯科衛生士会、(公社)日本小児歯科学会、(公社)日本補綴歯科学会、  
(一社)日本老年歯科医学会、日本チューインガム協会、(一社)日本食育学会



インターネットでお申し込み  
左のQRコードを読み取るか

咀嚼と健康ファミリーフォーラム 検索

を検索してお申し込みください。

Eメールでお申し込み

- ①お名前、②年齢、③電話番号、④ご職業、
- ⑤「チラシ/ポスターを見た」とご記入の上、  
下記アドレスまでお送りください。

soshaku@ellesnet.co.jp

●お問合せ「咀嚼と健康ファミリーフォーラム」事務局

TEL: 03-3541-6362 10:00～17:00 (土日祝日、12月28日～1月3日除く) Email: [soshaku@ellesnet.co.jp](mailto:soshaku@ellesnet.co.jp)

※当事務局は個人情報保護を実践しています。ご記入いただいた  
個人情報は、これらの目的以外には使用いたしません。