

# 健康長寿は小児期の食育から

～子どもの頃からの咀嚼習慣の育成と歯・口の健康づくりの大切さ～

講師 昭和大学歯学部小児成育歯科学講座

客員教授 井上 美津子 先生

平成 28 年歯科疾患実態調査では 8020 達成者（80 歳になっても自分の歯が 20 本以上ある者）が 51.2%となり、様々な調査から自分の歯が残ってよく噛める人ほど健康長寿であるという報告がなされています。あまり咀嚼しなくてすむ食品ばかりでなく肉や野菜をしっかり食べることが、適正体重の維持や健康長寿につながるというものです。また、平成 28 年度からの第 3 次食育推進基本計画の歯科からの目標には「ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす」ことが挙げられており、食育における咀嚼習慣形成の重要性が採りあげられています。

しかし、食生活をはじめとした生活習慣の基礎は小児期に形成されます。「よく噛んで食べる」という咀嚼習慣も、歯・口の健康づくりに重要な歯磨き習慣や規律性のある食生活習慣も、乳幼児期からの継続的なアプローチが必要です。

本講演では、小児期の歯・口の発育と食べる機能の発達との関連をみていきながら、必要とされる支援について概説したいと思います。



●井上美津子先生プロフィール●  
(略歴)

- 1974 年 東京医科歯科大学歯学部卒業  
東京医科歯科大学歯学部小児歯科学教室入局
- 1977 年 昭和大学歯学部小児歯科学教室 助手
- 1983 年 昭和大学歯学部小児歯科学教室 専任講師
- 1994 年 昭和大学歯学部小児歯科学教室 助教授
- 2006 年 昭和大学歯学部小児成育歯科学講座 教授
- 2015 年 昭和大学歯学部小児成育歯科学講座 客員教授
- 2015 年 東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 非常勤講師  
(主な研究テーマ)  
小児および母子の口腔保健、小児の口腔習癖、心身障害児の口腔管理、妊産婦の口腔保健、小児期の口腔機能の発達

2017 年 **10 月 9 日 (月・祝)**  
**14:25~16:30**  
場 所 **三重県歯科医師会館**  
(津市桜橋 2 丁目 120-2)

※お越しの際は公共交通機関をご利用ください。



## プログラム

- 14:25 開会 / 特別講演
- 16:00 第9回かむかむクッキングコンクール表彰式

## 申し込み方法 締切り10月2日(月) 参加無料

- 参加申込書にご記入の上、Faxまたは郵送にてお申込みください。

## 問合せ・申込み先 三重県歯科医師会事務局

- Fax 059 (227) 0510
- ☎514-0003津市桜橋 2 丁目120-2 ☎059 (227) 6488

※悪天候等により、やむなく中止となる場合は、10月7日(土)正午までに三重県歯科医師会ホームページに掲載します。



## 平成 29 年度 食と健康フォーラム 参加申込書

ふりがな 名 前	電話番号
職種・所属	