



## 第29回咀嚼と健康ファミリーフォーラム

# 咀嚼を育む大切さ



**WEB公開** 2023年11月15日(水)-2024年1月10日(水)

「よく噛んで食べる」ことは、私たちの健康を保つためにとても大切なことです。咀嚼する力はどうすれば育まれるのか？子どものときから育むことで、生涯を通じてどのような良い影響があるのか？などなど、子どもから大人まで、みなさまに役立つ情報を、専門家がそれぞれの立場から分かりやすくお伝えします。

**先着1000名  
参加費無料**

### プログラム

#### 主催者挨拶

特定非営利活動法人日本咀嚼学会 理事長／松本歯科大学総合歯科医学研究所 顎口腔機能制御学部門 教授

増田 裕次



#### 講演 1 生涯を通じた咀嚼習慣

生涯を通じてよく咀嚼することは重要とされています。なぜよく噛むことが重要なのか、どのように噛む習慣を身につければよいのか、我々の研究結果とともに解説します。

新潟大学大学院医歯学総合研究科 包括歯科補綴学分野 准教授 堀 一浩



#### 講演 2 乳児期から幼児期の食べる機能

噛んで飲み込む動きは生まれ持った機能ではなく、児が学習して獲得していく機能です。昨今では、幼い児が食品を上手く飲み込めない事例がニュースでも取り上げられることがあります。適切な食形態と噛む、飲み込む機能の発育について分かりやすくお話しします。

東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 摂食嚥下リハビリテーション学分野 准教授 中川 量晴



#### 講演 3 学童期・思春期の食育

子どもの食育は、生涯に渡り豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものです。本講演では、学童期・思春期に焦点を当て、望ましい咀嚼機能を育むために食・生活習慣で留意すべき食育について、主に栄養学の視点から解説します。

静岡県立大学大学院薬食生命科学総合学府 教授 桑野 稔子



#### 講演 4 噛むことで食後の代謝アップ

運動や食事による代謝改善はよく知られています。この講演では、主に食後の代謝から見た咀嚼の重要性について、私たちの体で起こっている代謝応答を解説します。

早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 宮下 政司



#### 座談会 咀嚼を育む大切さについて、講師と一緒に楽しく学びましょう!

司会 新潟大学大学院医歯学総合研究科 口腔生理学分野 教授 山村 健介  
広島大学大学院医系科学研究科 先端歯科補綴学 准教授 吉川 峰加

### 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](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。

### 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