

## 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)・榎原絵理(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](mailto: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

※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。

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)