

お口からはじめる健康長寿

～超高齢社会を生き抜くための正しい口腔管理法～

神奈川歯科大学 全身管理歯科学講座 障害者歯科学分野長

准教授 博士(歯学) 小松 和子 氏



超高齢社会となった現在、お口の健康を維持していくことは、全身の健康を守り、健康寿命を延ばすために極めて大切であることが知られるようになりました。7月度 STF セミナーは、ダウン症の方々などの歯科治療や予防に積極的に取り組まれている神奈川歯科大学の小松和子先生から、お口の健康を起点とする全身の健康に役立つお話をお伺いします。ご興味やご関心のある方、特に100歳以上まで長生きしたいとお考えの方々は是非ご参加ください。

1. 日時：2021年7月17日(土) 14:00～17:00

2. 開催方式：ZOOM オンライン

※感染力の強い新型コロナ変異株によるリスク回避のため、**会場開催を中止**しました。

3. 講演概要

「人生100年時代」と言われている今、高齢になっても様々な社会活動に参加できることは、まさに健康長寿を実感し、生きがいを感じる大切な要素です。しかしながら、人生においては加齢や病気などをきっかけに心身の様々な機能が低下し日常生活に支障が生じる虚弱状態(フレイル)に落ちやすくなることがあります。フレイルを放置したままにすると、機能障害が不可逆的に進行し、低栄養やサルコペニアなどから寝たきり(要介護状態)へと負の連鎖が起こります。

その最初の要因の1つが歯科疾患です。歯周病などによる歯の喪失に伴う咀嚼力の衰えにより、固いものからやわらかいものへと嗜好が変わることで、さらに咀嚼・嚥下に関連する筋力が衰えるなどの悪循環に陥りやすくなります。このような口腔機能のささいな衰えから出現するオーラルフレイルにおける食欲の低下ほかの衰えが積み重なると、全身の機能が低下し要介護状態へとつながる可能性が高く、さらに食を味わう、会話を楽しむなどの日常生活や社会との関わりの減少なども招くことから、フレイル予防の重要性が今、強く指摘されています。すなわち、オーラルフレイル(口腔機能の低下)の予防は全身の多面的なフレイル予防につながり、ひいては健康長寿の延伸に寄与します。歯科疾患への罹患からオーラルフレイル、口腔機能低下症への悪循環を断ち切るためには、早期より口腔の健康管理を行うことが非常に重要ですが、加齢に伴う歯科疾患の進行抑制や口腔機能の維持に関する現状の対策は不十分です。

我々はこれまで、健常児・者、要介護高齢者、ダウン症等の障害児・者において、歯科疾患への罹患状況と舌苔付着度、滑舌、最大舌圧、安静時唾液分泌量などの口腔機能の状態評価だけでなく、唾夜の抗酸化能や食生活なども加えたオーラルフレイルの要因と推察される各種項目との関連性を含めた多くのエビデンスを蓄積し総合的な評価を進めてきました。特に多くの病気の発症に関わる酸化ストレスがサルコペニアの進行に深く関わっていることから、上述した研究成果をもとに、適切かつ効果的な口腔機能訓練やオーラルフレイル・フレイル予防を実践して、要介護状態、寝たきりにならないために、何をどのようにして食べるかといった「食べる科学」としての栄養学的な視点を取り入れたオーラルフレイル予防の臨床展開へとつながる最新エビデンスを紹介します。

4. 演者略歴

1991年 神奈川県立歯科大学歯学部卒業。同年、同学障害者歯科学教室助手。2002年同教室講師。
2008年～2010年 ボストン大学歯周病・生物学講座 長期派遣研究員&兼任講師。
2017年 神奈川県立歯科大学大学院 歯学研究科 全身管理医歯学講座 講師。
2021年 神奈川県立歯科大学 全身管理歯科学講座 障害者歯科学分野長・准教授、現在に至る。

【専門分野】 障害者歯科学、老年歯科学、摂食嚥下リハビリテーション学、酸化ストレス

【主な所属学会・各種委員等】

障害者歯科学会理事、老年歯科学会評議員、抗加齢医学会評議員、ダウン症学会理事、小児在宅歯科医療研究会世話人、摂食嚥下リハビリテーション学会、酸化ストレス学会 ほか

【主な受賞】

第14回国際障害者歯科学会学術奨励賞、2003年国際フリーラジカル学会アジア会議優秀ポスター賞、
第11回・12回抗加齢医学会優秀演題賞、日本障害者歯科学会優秀論文賞（障害者歯科第32巻第2号 97-103）、第29回・第33回日本障害者歯科学会学術大会優秀発表賞

【主な著書】

よくわかる高齢者歯科学、ライフステージを考えた口腔ケア、障害者・有病者の歯周治療、ほか

5. 参加費：事前に Peatix (WEB チケット) でお支払いください。

- ・ 科学技術者フォーラム(STF)会員、学生： 1,000円
- ・ 友好団体会員/メンバー、当セミナー元講師： 1,500円
- 異普奇会、経営支援NPOクラブ、次世代農業フォーラム、SEF、
食品技術士センター、千葉県技術士会、BCC-NET、表界研 など
- ・ 当セミナー元講師： 1,500円
- ・ 一般： 2,000円

6. 参加申込の方法

- ・ 参加ご希望の方は、**Peatix (WEB チケット)** をご購入のうえ、お申込みください。
- ・ Peatix (WEB チケット) は、右記の URL からお求めください。 <https://peatix.com/event/1949048/>
- ・ 申し込みの締切は **7月14日(水) 23時**といたします。
- ・ Peatix 入金確認された方へは、順次受付メールをお送りいたします。また、ZOOM ミーティング名や URL、パスコード、手元資料などの案内を開催前日の16日(金)までにメール配信します。
- ・ なお、当会からの領収書は発行いたしません。Peatix の申し込み後、「注文履歴画面」または「申込詳細メール」から「領収データ」にアクセスできますのでご利用ください。
- ・ Peatix の購入法を知りたい方や領収書の必要な方は、下記 URL をご参照ください。

<https://stf.or.jp/top/images/music/m372.pdf>

※ Peatix 利用ができない、またはネット環境が使えない方は、セミナー担当へお気軽にご相談下さい。

※ **講演中の画面撮影や録音などは、ご遠慮願います。**

NPO 法人 科学技術者フォーラム (STF)

7月度セミナー担当 太田 哲夫

E-mail: futotetsu@gmail.com

Mobile: 080-5883-3000

URL: <https://stf.or.jp/>
