

富山市歯科医師会主催



第7回 市民公開講座

長寿の秘訣

～楽しく食べて
楽しく話す～



山田 好秋 先生
新潟大学名誉教授

日時 2024年
9月29日 日
9:30～11:30 (開場9:15)

会場 富山国際会議場 2階
〒930-0084 富山市大手町1-2

参加費
無料

先着
100名様に
粗品進呈

長生きは良いことですが、やはり健康で長生きしたいものです。最近、飲み込む機能が衰えたため誤嚥（食べ物が食道でなく気管や肺に入ること）してむせたり、肺炎になる高齢者が増えています。その原因として、高齢に伴い筋肉の力が衰えて（これをフレイルと言います）噛む力や飲み込む力が減退していることが挙げられます。

筋肉は鍛えれば何歳でも増強できると言われています。口の周りの噛む・飲み込むために働く筋肉も同じです。しかし、噛むための歯がなければ十分に機能が果たせません。歯が抜けたら入れ歯をすれば良いとお考えでしょうが、やはり自分の歯で噛むことが大切です。

筋肉は脳が力を出すように命令して働きます。しかも、いろいろな筋肉を順次タイミング良く調節し、適切な運動を実行します。このため、食べ物が口に入れば自然に口が動いて食べているように思われますが、実際には脳が働き、感覚器を通して口の動きや食べ物大きさ・固さ・味を脳に伝え、脳はその情報を元に適切な咀嚼（噛むこと）を行うことができます。その結果、脳の機能も維持されることになります。

今回、口から食べることの意義、口の機能が全身機能にどのように関わっているのか、どうすれば機能を維持できるのかについて私の研究結果と経験を元にお話しします。