

平成29年度  
第1回  
(通算42回)



# 歯学部公開講座



口腔保健と全身の健康シリーズ (42)

## 演題

体の衰えは口からやってくる!  
—よく噛んで, 食べて動いて健康長寿—

歯科補綴学第Ⅲ講座 准教授 萩原 芳幸

## 日時

平成29年6月3日(土) 13時30分～

## 場所

歯学部4号館3階第3講堂

主催 / 日本大学歯学部

東京都千代田区神田駿河台1-8-13

<http://www.dent.nihon-u.ac.jp>

後援 / 千代田区

協賛 / 日本大学総合生涯学習センター

## 【講演内容】

我が国は世界一の長寿国になりましたが、いま注目されているのが「健康寿命」という考え方です。これは、介護などを必要とせず健康でいられる期間のことです。現在、日本人の平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性で約13年もの差があります。単に長寿であるだけでなく、「いかに健康で過ごすことのできる期間を長く保つか」は切実な問題です。皆さんは健康寿命を左右する「**3つの年齢**」をご存知ですか？

- ①**血管年齢**：動脈硬化は脳卒中や認知能力低下の原因になる
- ②**骨年齢**：骨粗鬆症による骨折は寝たきりの原因になる
- ③**腸年齢**：加齢に伴い腸内の悪玉菌が優勢となり、免疫力の低下により感染症やがんなどのリスクが高まる

実は、これらは全て「食事」による栄養摂取の良し悪しと密接に関係しています。虫歯や歯周病、歯を失った、義歯の調子が悪い等による噛む能力(そしゃく機能)の低下は、栄養バランスの乱れや低栄養に陥る大きな原因の一つです。つまり「**老化は口から**」始まるのです。「噛めない」人は健康人に比べてタンパク質、ビタミン、食物繊維などの栄養素の摂取量が低下し、逆に糖質(炭水化物)が増加する傾向にあります。

歯の治療は食べることに直結しています。義歯やインプラントなどでそしゃく機能を回復して、なんでも良く噛んで食べられることは、①唾液の分泌促進、②栄養摂取状況の改善、③口の周りの筋肉を活性化し、口元の若々しさと脳への血流アップ、等が期待できます。そして、これこそが血管年齢・骨年齢・腸年齢に対する究極のアンチエイジングなのです。

俗に健康寿命を延ばす秘訣は「カミカミ・テクテク・ニコニコ」と言われます。これはよく噛んで食事から栄養を取り(カミカミ)、適度な運動(テクテク)、心の健康(ニコニコ)を指しています。今回、お口の健康と健康寿命との関わりを、噛めること(入れ歯やインプラント)、食べること(栄養)、体を動かすこと(運動)の3つをキーワードに考えてみたいと思います。

歯科で食事や運動の話？とお思いになるかもしれません。しかし、人生において最大の楽しみである食を通して、健康になることが歯科治療の目的なのです。日々の生活の中で、少し食事(栄養)と身体活動(運動)を意識するだけで健康状態は変わります。

今回はお話を聞いていただくだけではなく、皆さんと一緒に自分のBMIや食事による適正エネルギー量などを計算してみたいと思います。また、正しいウォーキングのやり方や筋肉量を落とさないための簡単な運動プログラムも実践する予定です。是非、電卓をご持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。

## 【講演者プロフィール】



はぎわら よしゆき  
萩原 芳幸

### <略歴>

昭和60年 日本大学歯学部卒業  
平成元年 日本大学大学院歯学研究科修了(歯学博士)  
平成2年 日本大学助手 歯学部歯科補綴学第Ⅲ講座  
平成5年 アメリカ合衆国 オハイオ州立大学歯学部インプラント部門客員研究員(平成7年まで)  
平成14年 日本大学助教授(平成19年3月まで)、日本大学歯学部付属歯科病院歯科インプラント科 科長(現在に至る)  
平成19年 日本大学准教授(職名変更により)(現在に至る)  
平成27年 日本大学歯学部付属歯科病院診療教授(現在に至る)

### <資格>

日本補綴歯科学会 専門医・指導医  
日本口腔インプラント学会 専門医・指導医  
日本老年歯科学会 評議員  
日本体育協会公認スポーツデンティスト