

「食べる機能の発達を支援する」

昭和大学歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座口腔衛生学部門教授

弘中 祥司 氏

日時 平成 31 年 3 月 17 日(日) 13:30~15:20

場所 旭川市大雪クリスタルホール レセプション室

(旭川市神楽3条7丁目 TEL 0166-69-2000)

対象 保育所・幼稚園・学校関係者, 歯科保健関係者等



お申し込み・お問い合わせ

上川中部地域歯科保健推進協議会事務局
(旭川市保健所健康推進課内)



TEL 0166 - 25 - 6315 FAX 0166 - 26 - 7733

※電話 または FAX(裏面の参加申込書)にてお申し込み下さい。

参加無料

食べる力を育む講演会 ～参加申込書

FAX:0166-26-7733

(ふりがな) 氏 名	所 属 (職 種)	連 絡 先 (TEL)



昭和大学歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座 口腔衛生学部門 教授
昭和大学口腔ケアセンター長(兼務)

弘中 祥司 (ひろなか しょうじ) 氏

山口県出身 北海道大学歯学部歯学科卒業

所属学会

- ・日本小児歯科学会 (理事)
- ・日本摂食・嚥下リハビリテーション学会 (認定士, 理事)
- ・日本障害者歯科学会 (指導医) ほか

著書(共著)

「歯と口の健康百科」医歯薬出版(共著)
「障害者歯科ガイドブック」医歯薬出版(共著)
「小児の摂食・嚥下障害リハビリテーションの実際」全日本病院出版会(共著)
「セミナーわかる！摂食・嚥下リハビリテーション！評価法と対処法」医歯薬出版(共著)
「咀嚼の辞典」朝倉書店(共著) ほか多数



ゆっくりよく噛んで食べよう (噛ミング30)

ゆっくりよく噛んで食べることは、味覚を良くし、消化吸収を助けるだけでなく、脳の働きを活発化し、肥満防止やむし歯・歯周病の予防、がん予防にも効果があります。また、噛むための筋肉がしっかり運動することによって、発音を明瞭にし、姿勢を保ち、誤嚥・窒息事故を防止します。健やかな食生活のため、一口30回程度を目安によく噛んで食べましょう。

【しっかり噛むためのポイント】

- ・飲み込む前にあと5回噛む！
- ・一口の量は少なめに！形がなくなってから飲み込もう！
- ・口の中のものを飲み物で流し込まない！
- ・薄味を心がけて！食材は大きく乱切りに！
- ・噛みごたえの違う食材を組み合わせよう！



☆「味わいを共感し、会話を楽しめる家族や仲間」がいることは、食事をゆっくり楽しみ、よく噛んで食べることに繋がります。