

難波元町小学校「報告書」

講 話 ・ 研 修 会 ・ 授 業 （ 記 録 用 ）	
日 時	平成 30 年 10 月 31 日 （ 10 時 40 分 ～ 11 時 35 分 ）
校 園 名	難波元町小学校
名 称	講話
対 象	園児 児童 生徒 (保護者) 教職員 その他 （ 12 名 ）
講 師	日野 完夫
演 題	口からの若返り、アンチエイジング、健康寿命は口から
講師内容	自分の歯が残っている人、残っていない人で健康状態はどう違う？ 噛むことの大切さ。しっかり噛める人そうでない人の栄養と健康。 身体を老化させる高血糖。フレイル。唾液の減少はオーラルフレイルの 始まり。唾液腺マッサージ。食ベトレ体操。
質問事項	歯と糖分との関係。 フッ素の歯に対する作用と効果。 ブラッシングが好きになる方法。 ブラッシング時に歯磨剤を用いた方が良いのか。 歯科矯正の適正時期について。 口臭について。
感想・課題	正常な口腔機能が全身のフレイルを防ぎ、健康寿命を延伸することへの 関心がまだ薄い。これを如何に高めて行くかが喫緊の課題と思われる。