

茨城県歯科医師会『令和5年度学校歯科保健研修会』開催要項

- 日時： 令和5年8月3日（木）
午前9時30分～12時(受付開始9時)
- 会場： ザ・ヒロサワ・シティ会館 小ホール
〒310-0851 水戸市千波町東久保697番地
※駐車場はございますが、自己負担となりますのでご了承ください。
- 内容： 講演
『お口の健康一歯を大切に毎日イキイキと暮らす秘訣とは』
講師：日本大学歯学部 保存学教室修復学講座 教授 宮崎 真至 先生
- 受講料：無料
- 受講申し込み方法

下記URLまたはQRコードの申込フォームにて、7月14日(金)までにお申し込みください。

<https://forms.gle/ejalPcXz7m5vKBW16>



《問い合わせ先》
茨城県歯科医師会 事務局

TEL : 029-252-2561 FAX : 029-253-1075
Email : id-07-gakkou@ibasikai.or.jp

講演演題： 『お口の健康－歯を大切に毎日イキイキと暮らす秘訣とは』

日本大学歯学部 保存学教室修復学講座

教授 宮崎 真至

講演抄録：

健康寿命の延伸は、誰もが望んでいるものであり、だからこそイキイキと楽しく暮らし続けていくことができるのです。そのためにも、日々の暮らしの中で少しでも気持ちかを明るくする活動、すなわち体を動かすことが大切となります。やりたいこと、あるいはやってみたいことを実行する、あるいは得意なことを毎日やってみることを目標として、体を動かすことを積極的に行なっていくことは大切です。

歯科とスポーツについては、かみ合わせあるいは歯並びが身体的な状況にも密接に関係していることが明らかとされています。すなわち、かみ合わせがしっかりしていると力を込める時の踏ん張りが効き、逆にかみ合わせを楽にすることでより良いパフォーマンスが発揮できるとされています。例えば、スポーツ選手が使用しているマウスガードは、競技中のケガを予防することが主な目的ですが、これに加えてプレーのパフォーマンスの向上も期待できるとされています。選手自身が有している運動能力を引き出すことができる可能性があり、スポーツ競技においても正確性や到達度の向上が得られたなど、各方面で話題となっています。このように、歯やかみ合わせは私たちの日常の生活に密接しているものであり、何気ない日々の活動性にも影響を及ぼしているのです。

さらに、きれいな歯を持つことは、他人とのコミュニケーションのためにも必要なものと認識されています。地域の皆さんと、イキイキと楽しい毎日を過ごすためにも、様々な活動は重要となります。そのためにも、生き生きとした口元を維持することは大切となります。もちろん、食事を摂る際には、歯の存在は欠かすことができないものとなります。

噛むこと以外においては、日常の生活で気になることとして、歯がしみることは少なくないものと思われます。虫歯ではないのに、なぜ歯がしみるのか、どうやってそれを防ぐのか、そしてどうやって快適な毎日の生活を送れるのか、気になることです。

この講演では、歯にまつわるいくつかの事項について、わかりやすく解説するとともに、皆さんと考える機会にできればと考えています。

日本大学歯学部 保存学教室修復学講座 教授
宮崎 真至(みやざき まさし)



【略歴】

昭和62年 日本大学歯学部卒業

平成 3年 日本大学大学院修了, 博士 (歯学)

平成 3年 日本大学助手

平成 6年 米国インディアナ州立大学歯学部留学(平成8年まで)

平成15年 日本大学講師

平成17年 日本大学教授

平成26年 日本大学歯学部附属歯科病院 病院長 (平成31年3月31日まで)

現在に至る