

演題

## ヒトが人になるための「食べる」

講師

九州歯科大学 口腔保健学科 口腔保健管理学講座 吉野 賢一 先生



「食べる」は生命を維持するための大切な行為です。そのため多くの動物は「食べる」ための特別な「体」をもっています。例えば、高い木の葉に届くキリンの長い首、獲物を捕らえ肉を切り裂くトラの鋭い爪と牙などです。ではヒトは？ヒトには「食べる」ための特別な「体」が見当たりません。ヒトが「食べる」ためにもっているのは「体」ではなく「脳」なのではないでしょうか。このことを今の科学で証明するとはできませんが、ヒトだけが食べ物の見た目を気にし、道具や火を使用し、作法や文化をもち、楽しみながら「食べる」ことを考えると間違っているとは思えません。

このようなことを背景に「食べる」ときの「脳」の働きについてお話し致します。動物としての「ヒト」が人間としての「人」になるためには「正しく食べる」ことが大切であることをご理解下さい。そのうえで「正しく食べる」ために「正しい口」を提供する歯科医療の重要性を再認識して頂ければ幸いです。

## ●略歴

1987年 九州大学 農学部 卒業  
 1987年 九州歯科大学 口腔科学講座 助手  
 1997年 九州歯科大学 口腔科学講座 講師  
 2010年～現在 九州歯科大学 口腔保健管理学講座 准教授

1994～96年 京都大学 霊長類研究所 特別研修員(兼任)  
 2000～02年 トロント大学 口腔生理学講座 博士研究員(兼任)

## 著書：

○「脳の謎を解く2」 朝日文庫 久保田競編  
 ○「歯科臨床に役立つ脳と神経の話」 クインティセンス 天野仁一朗編

演題

## ◎命の入り口、心の出口 ～だから歯科からなんだ

講師

西日本新聞社 編集委員 佐藤 弘 先生



注)クイズ形式にしています。◎と○、考えてみてください。

食を考える際、多くの人は、「食べる」ことでしかとらえていない。だから、「これを食べると元気になる」、あるいは「病気になる」といった情報に右往左往する。

だが、人の健康度がわかるのは、何を食べたかより、何を出したかの方だろう。「食べる」前には「作る・捕る」もある。いつ、どこで、だれが、どう作ったかで栄養価は変わるし、私たちの体の状態も季節によってまた違う。さらに、「買い物する」「調理する」「土に返す」とともに、感謝やひもじさといった「感覚」「心」の問題と合わせ、私は2003年から長期連載「食卓の向こう側」を展開してきたが、そこに欠けていたのが、第13部「命の入り口 心の出口」で取り上げた「◎む」だった。

ただ、◎むという行為はあまりにも「日常」であるがゆえに、行動変容を促すことが極めて難しい。「正しい話は○○○○○」。どうしたら、人々の心を動かせるか。門外漢の私ではあるが、市民の皆さんに少しでも参考になるお話しをしたい。

## ●略歴

中学時代、有吉佐和子の「複合汚染」を読み、ふるさとの野山がおかされていくわけを知る。百姓を志し、東京農大農業拓殖学科に進学するも、深遠なる「農」の世界に触れ、実践者となることを断念。側面から支援する側に回ろうと西日本新聞社に入社。システム開発部、日田支局、編集企画委員会、生活特報部などを経て、前原支局勤務。1961年生まれ。福岡市出身。

## 著書：

『「農」に吹く風』(共著、不知火書房)、「食卓の向こう側①～⑩、⑫⑬」(共著、西日本新聞社)コミック版「食卓の向こう側」(原作、西日本新聞社)、「竹田読本」(共著、西日本新聞社)「農は天地有情～宇根豊聞き書き」(西日本新聞社)、「アイガモがくれた奇跡～古野隆雄聞き書き」(家の光協会)

演題

## 口の潤いから健康長寿へ

講師

九州歯科大学附属病院 病院長、老年障害者歯科学分野 教授 柿木 保明 先生



唾液は、健康な時には意識をしません。病気や薬剤の影響で少なくなると、全身の健康にも影響を及ぼすことが知られています。

高齢者の8割以上の方が常用薬を服用しており、これらの多くが口腔乾燥を引き起こします。口が乾燥すると、口腔内が汚れやすくなり、粘膜の感覚を低下させて、食べる機能や味覚にまで影響します。また、唾液が少なくなると飲み込む機能が障害されることもあります。ストレスがあると唾液分泌が低下し、リラックスすると副交感神経の働きでさらさらした唾液が分泌され、唾液中のストレス物質も低下します。しかし、ストレス緩和のために服用している安定剤や睡眠剤は、常用期間が長くなると口の乾きを引き起こしてきてくるのです。

唾液の状態が良い場合には、心身的にも良好な状態といえるでしょう。また、良く嚙んで咀嚼することは、唾液量を増加させることが知られています。健康な唾液を出すことは全身の健康にも有効なのです。

今回は、テレビ朝日「たけしの家庭の医学」と日本テレビ「世界一受けたい授業」でご紹介した内容を中心に、口の潤いと健康長寿との関係についてご紹介したいと思います。

## ●略歴

1980年 九州歯科大学卒業  
 1980年 産業医科大学附属病院歯科口腔外科・専修医  
 1981年 国立療養所南福岡病院・歯科医師  
 1988年 同 歯科医長  
 2005年 九州歯科大学 歯学科・教授 摂食機能リハビリテーション学分野  
 2010年 九州歯科大学 附属図書館長 兼 口腔保健学科長(兼任)  
 2012年 九州歯科大学附属病院 副病院長(兼任)  
 2013年 現職

## 著書：

○歯科医師・歯科衛生士ができる舌診のすすめ! (編著) ヒョーロン、2010年 ○口腔乾燥症の臨床(編著)、医歯薬、2008年  
 ○看護で役立つ口腔乾燥と口腔ケア(編著)、医歯薬、2005年 ○歯科漢方ハンドブック(単著)、KISO サイエンス社、2005年 ○唾液と口腔乾燥症(編著)、デンタルハイジーン別冊 2003、医歯薬、2003年 ○臨床オーラルケア(編著)、日総研 2000年8月31日刊行 ○障害者歯科ガイドブック(分担執筆)、医歯薬

# 九州歯科大学 創立百周年記念 市民公開講座

演題

## 「食と咀嚼～口から変わる命～」