

香川県歯科医療専門学校

8020 県民公開講座

とき/ 10月2日(日) 9時30分~12時
*9時受付開始

ところ/ 香川県歯科医療専門学校
[7階] 8020ホール 高松市錦町2丁目8番37号

《要電話予約》先着200名様・参加無料

みんな 『食』の問題を 考えてみませんか？

飽食の時代と言われる現代ですが、
私たちが知っている「食」に関する常識は実は間違っているかも知れません。
より良い食生活とは何なのでしょう？
意外と知られていないお話が盛りだくさんな公開講座です。

講演
1

「食べることは生きること
—元気は『食』から—」

香川県栄養士会会長 三野 安意子 先生

講演
2

「食べることを育む
—赤ちゃんからお年寄りまで、
ライフステージごとの食べ方を知ろう—」

あやの歯科医院 綾野 理加 先生

日本摂食・下リハビリテーション学会評議員
日本障害者歯科学会認定医
昭和大学歯学部小児歯科兼任講師

同時
開催

無料歯科相談

お気軽にお申し出ください。

年代別食育マメ知識ブック&
歯ブラシもプレゼントします。

ちゃんとした“食べ方”が 案外元気をつくる原点だった！



さらに詳しくは
専用ページへ

香川県歯科医療専門学校 8020 県民公開講座

みんなで『食』の問題を考えてみませんか？

とき／ **10月2日(日)** 9時30分～12時
*9時受付開始

ところ／ **香川県歯科医療専門学校**
[7階] 8020ホール 高松市錦町2丁目8番37号

お気軽にお申し出ください！

当日は無料歯科相談も
受け付けます。

毎日の食生活に役立つ！

「年代別食育マメ知識ブック
& 歯ブラシ」プレゼント！

《要電話予約》

先着200名様
参加無料

香川県歯科 医療専門学校 とは

香川県歯科医療専門学校は香川県歯科医師会の会立学校で、香川県の歯科技工士・歯科衛生士養成学校としては最古の昭和42年に設立され、現在までに歯科技工士1,018人、歯科衛生士1,636人を輩出。その伝統を受け継いだ卒業生は、歯科医院、歯科技工所のみならず、行政、教育施設、介護施設、病院などでも活躍しています。現在の校舎は2年前に完成し、学生の教育のみならず、歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士などの研修にも利用されています。



JR高松駅から徒歩約10分 → 一方通行 P パーキング



◎当日、駐車場には限りがあります。周辺にはコインパーキングもございますが、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

●お電話での予約は… 香川県歯科医師会事務局 **TEL.087-851-4965** (平日9時～17時)

主催／ 香川県歯科医師会立 香川県歯科医療専門学校・香川県歯科医師会 共催／ 香川県栄養士会

そしゃく 咀嚼の大切さに関するお話し

みなさんは、咀嚼(よく噛んで食べる)が肥満の予防や生活習慣病などの疾患予防に重要な役割を果たしていることをご存知でしょうか？

ヒトの食べ方や味覚・嗜好は実は小さいころからその環境に応じて徐々に形成されていくため、放っておくとうまく形成されないことがあります。早食い、丸飲み、飲み込めない、ご飯とおかずを一緒に食べられない、濃い味でないと食べない、甘味中毒など、現代っ子におこりがちな食の問題は、単に個性の問題と片付けるには危険があります。その危険とは、むし歯・歯周病・歯並びに始まって、肥満・糖尿病・高血圧・動脈硬化などの成人病に至るまで、多岐にわたります。

そのため、食育に関する施策を総合的に推進し、健康で

文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現を目的として、平成17年に「食育基本法」が施行されました。またその後、歯科保健分野から、ひと口30回以上噛むことを目的とした「噛ミング30(カミングサンマル)」が平成20年に提唱されました。

五感をしっかり働かせて、食材に応じた噛み方、食べ方を行うことが、実は全身の健康にもよい影響を与えることがわかってきました。私たち香川県歯科医療専門学校は、これからも地域住民の方々のお役に立つ健康情報を発信し続けていこうと考えています。

これを機会に、意外と知られていない「食」の問題について私たちと一緒に考え、これからの生活をいま一度見直してみませんか？