



TOKYO DENTAL FESTIVAL

東京デンタル フェスティバル

2024

こう ちょう まる
□活! 腸活! ○活!

全身の影響をズバリ!わかりやすく!

参加
無料

2024年12月1日(日) 14:00~16:00

ハイブリッド開催

主催 公益社団法人東京都歯科医師会
Haleonジャパン株式会社

後援 公益社団法人日本歯科医師会 東京都歯科健康保険組合
公益社団法人東京都歯科衛生士会 一般社団法人東京都歯科技工士会
公益社団法人東京都栄養士会

協賛 東京海上日動 損保ジャパン LOTTE

プログラム



| | 講演 | 講演者 |
|-------|--------------|--|
| 14:00 | 開演 | |
| 14:02 | 主催者挨拶 | 井上 恵司 (公益社団法人東京都歯科医師会 会長) |
| 14:07 | 主催者挨拶 | 野上 麻理 (Haleon ジャパン株式会社 代表取締役社長) |
| 14:12 | 講演 | これからのライフステージのために ～口活! 「口腔健康管理」のチカラ～ 小林 隆太郎 (日本歯科大学東京短期大学 学長) |
| 14:47 | 講演 | 全身の細胞の質を上げる 腸活と口活の大切なポイント! 小林 暁子 (医療法人社団 順幸会 小林メディカルクリニック東京 理事長・院長) |
| 15:21 | シンポジウム | こ ^{こう} 活! ち ^{ちょう} 腸活! ま ^{まる} 活! ～全身の影響をズバリ! わかりやすく!～ |
| 15:51 | アンケート協力・景品紹介 | |
| 16:00 | 配信終了 | |

(敬称略)

※プログラムの進行状況によってはお時間が前後する場合がございます。

主催者 挨拶

東京デンタルフェスティバル 2024

東京デンタルフェスティバル2024のご視聴にお申込みいただき、誠にありがとうございます。皆様方におかれましては、日頃から「お口の健康」に対して、大きな関心を持たれていることでしょう。私ども、歯科医療に携わる一員として大変、嬉しく思います。

本イベントは2015年から始まり、今年は節目となる10回目を迎えます。それを記念し本年は、ライブ配信だけでなく会場でご視聴いただくハイブリットでの開催となります。「^こ口活！^ち腸活！^ま活！全身の影響をズバリ！わかりやすく！」をテーマとして、一人でも多くの方々に、講演とシンポジウムを通してお役に立てる情報をお伝えできればと考えております。

さて、皆さんにとって^こ口活とは何でしょうか。^こ口活の1つ目は、むし歯や歯周病予防だけではなく、感染症予防等にも効果があると言われています、毎日の口腔ケアだと思います。2つ目に、ご自身のお口の中をいつも診てくれる「かかりつけ歯科医」に日頃から相談して、毎日の口腔ケアにぜひ努めてください。「かかりつけ歯

科医」は、むし歯だけでなく、全身への影響（糖尿病、心疾患、誤嚥性肺炎等）が大きいとされている歯周病の予防や治療にも重要な役割を果たしています。3つ目として、今日、我が国における死因の第1位である「がん」に対しては、がん手術前後におけるお口のケアが予後にも良好な結果をもたらすと言われていています。こうした^こ口活から、今後、より一層「お口の健康」の重要性が増していくものと考えられます。

昨今、感染症等が流行し、より一層健康志向が高まり、食事・運動・休息等いろいろな情報があふれております。そんな中で、いきいきと生活するにはまずは、食事が大切ではないでしょうか。食事をおいしく食べるには、^こ口や^ち腸が健康でないと、食欲がわかないと思います。^こ口は^こ口活、^ち腸は^ち腸活として日常生活に取り入れていただくために、歯科医師の小林隆太郎先生と医師の小林暁子先生に、何が大切かポイントをお話いただきます。

また、もう一つ^ま活について、ダブル小林先生よりご提案いただきたいと思っておりますので、ご



公益社団法人 東京都歯科医師会

会長 井上 恵司

自身の健康に繋がる^ま活とは何かお考えになって、ご参加いただき有意義な時間をお過ごしください。

東京都歯科医師会では今後も都民の皆様に対し、ライフステージに沿った様々な歯科保健事業を提供し、都民のお口の健康の向上によるフレイル予防といった健康寿命の延伸に直結する歯科保健事業を推進してまいります。今回ご視聴いただく皆様方にとって、本イベントが全身の健康管理の一助となり、益々ご健勝に過ごされますことを祈念し、挨拶といたします。

主催者 挨拶

このたびは、「東京デンタルフェスティバル2024」にお申込みいただき、誠にありがとうございます。2015年より開催されている東京デンタルフェスティバルも、今年で10回目となります。初回から主催企業として、オーラルヘルスケアの重要性をみなさまにお伝えするとともに、一緒に考える機会をいただき、嬉しく存じます。今回の記念すべき10回目のイベントはハイブリッドスタイルで対面とオンラインの両方での開催となりました。本イベントがみなさまと口腔の健康を考える機会として、少しでもお役に立てば嬉しく思います。

今回のテーマは「^{こう}口活！^{ちよう}腸活！^{まる}〇活！全身の影響をズバリ！わかりやすく！」です。日本歯科大学東京短期大学 学長 小林隆太郎先生から「これからのライフステージのために ～口活！「口腔健康管理」のチカラ～」、小林メディカルクリニック東京 理事長・院長 小林暁子先生から「全身の細胞の質を上げる腸活と口活の大切なポイント！」をテーマとして、ご講演いただきます。

先生方のご講演を通じて、私自身も口腔の健康、腸活、そして全

Haleonはお客様の健康に貢献できる 優れたブランド・製品を通じ、 みなさまが日々の健康を維持し、 健やかに生きることをサポートします

身の健康への影響に関して、改めて学びたいと考えております。

弊社は、義歯やマウスピースの汚れ・ニオイを落として除菌する義歯洗浄剤「ポリデント」、少量で義歯をフィットさせ、噛むことをサポートする義歯安定剤「ポリグリップ」、歯みがき製品として「シュミテクト」「カムテクト」「アクアフレッシュ」などのブランドを展開しております。食事において、しっかりと噛むこと、おいしく食事をいただくこと、栄養をしっかりとれることは、QOL（クオリティ オブ ライフ）そして健康を維持することにつながります。口腔健康管理は、歯科医療従事者による口腔機能管理、口腔衛生管理と、生活者ご自身が実施される口腔ケアの3つの実践により保たれます。そして、高齢社会においては、介護者の役割としても昨今重要視されております。歯科医療従事者のみなさまと協働して、生活者また介護者が正しい情報や知識を持ち、セルフケアの一環として口腔の健康を維持できるよう、今後も取り組んでまいりたいと考えています。



Haleonジャパン株式会社

代表取締役社長 野上 麻理

弊社は、グローバルコンシューマーヘルスケア企業Haleon（ヘイリオン）の日本法人として、2024年9月にグラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパンからHaleonジャパンに社名を変更いたしました。生活者のみなさまが日々の健康を維持し、健やかに生きることを、信頼されるサイエンスに根付いた製品を通じてサポートすることが、私たちの存在意義です。

弊社は、「もっと健康に、ずっと寄りそって」というパーパスの実現を目指して、製品とともに健康に関する情報をお届けできるよう、引き続き努めてまいります。

取り扱い製品

● デンチャー(入れ歯)・口腔内装具関連製品

ポリデント



ポリグリップ



● オーラルケア製品



シュミテクト



シュミテクト
PRO エナメル



カムテクト



アクアフレッシュ



バイオティーン

● 一般用医薬品関連製品



ボルタレン



コンタック



ニコチネル



フルナーゼ

講演

これからの ライフステージのために ～口活！「口腔健康管理」のチカラ～



こばやし りゅうたろう
小林 隆太郎 先生

今、社会から歯科がとても注目されていると感じます。そのキーワードを探していくと、口腔衛生の視点として歯周病菌、むし歯菌と全身疾患との関係、口腔機能の視点として食べること、話すことの大切さ、そして健康寿命延伸としての「口腔健康管理」の重要性が挙げられます。生きること、それは食べること、話すことを考えることであり、「口腔健康管理」のチカラに直結していると思います。まさに「口活」です。

さまざまな研究などにより「口腔健康管理」が、健康な人生を送るための重要な要素として認識されてきました。「口は健康の入口、病気の入口」、例えば、歯周病と全身のさまざまな病気との関係をも、糖尿病、心臓病、骨粗鬆症、脳梗塞、認知症、誤嚥性肺炎、関節リウマチ、低体重児出産・流産が挙げられています。また、日本は特に高齢者が多く、新型コロナウイルス感染症対策で呼吸器疾患対策（特に誤嚥性肺炎）の重要性が改めて明らかになりました。今後さらに「健康寿命延伸のための歯科の重要性」をより明確に示していくことが歯科医療従事者の責務と考えています。

歯科医療の潮流として、歯だけを治療するという誤解されたイメージが定着してきましたが、目指すは、命と向き合い、国民のトータルな健康に心砕く歯科医療を、言い換えれば「歯を大切に」に加え「命を大切に」へと移行しています。

社会の変化として、2025年は1947年～1949年の第一次ベビーブームで生まれた「団塊の世代」が75歳となる年。2040年問題とは、少子高齢化が進み、65歳以上の高齢者の人口がピークになることです。人生100年時代、楽しく食事をして、楽しく話をする、その「チカラ」を守るために、各ライフステージに応じた、そしてライフコースとしての「口腔健康管理」が大切となります。

講演で「口腔健康管理」について理解を深めていただけたら幸いです。

プロフィール

日本歯科大学東京短期大学 学長
日本歯科大学附属病院口腔外科 教授
日本歯科医学会 副会長

略歴

平成元年3月 日本歯科大学大学院歯学研究科 博士課程修了
平成3年4月 日本歯科大学歯学部口腔外科学教室第2講座 講師
平成13年1月 日本歯科大学歯学部附属病院顎変形症診療センター長
平成15年4月 日本歯科大学歯学部附属病院口腔外科 助教授
平成22年4月 日本歯科大学口腔外科 教授
令和3年4月 日本歯科大学東京短期大学 学長

平成27年7月 日本歯科医学会 常任理事
平成30年6月 日本生活習慣病予防協会 参事
令和元年7月 日本歯科医学会 総務理事
令和元年7月 日本歯科医学会連合 専務理事
令和5年7月 日本歯科医学会 副会長
令和5年7月 8020推進財団 理事

社会活動関連

平成25年8月 日本歯科医師会保険適用検討委員会委員長
平成26年4月 日本歯科医学会歯科医療協議会座長

表彰関連

平成24年10月 厚生労働大臣表彰

令和6年7月現在

講演

全身の細胞の質を上げる 腸活と口活の大切なポイント！



こばやし あきこ
小林 暁子 先生

腸内環境の大切さが広く認知され、『腸活』という言葉も誰もが知っている世の中になったことは大変喜ばしいことです。一方で、医学的根拠のない話を含めあらゆる情報が溢れており、その情報を元に腸活を実践することで弊害も起き始めています。

今回、腸内環境の医学の歴史を振り返りながら改めて重要な点や医学的根拠を元にした、今日からすぐに実践できる『正しい腸活』について解説していきたいと思います。また、腸にとっても大変重要である口腔内の健康を司る歯科医の先生が中心となる東京デンタルフェスティバルでの講演ということで、腸内環境と深く関わる口腔内の健康に関する情報も整理してお伝えします。

腸内環境は、先進国であればある程悪くなる傾向があり、食事の影響、運動不足の影響、ストレスの影響が考えられ、その傾向は大人のみならず子供にも見られ、どんどん若年化している印象があります。腸内環境の変化はその方の免疫力、体力、各臓器の健全な状態維持、アレルギー予防、美肌など若々しさの維持、以外にも精神の状態や認知症予防などの脳の機能の安定にも大きな影響があります。大人はいつまでも現役で若々しく健康的に過ごすために、子供は成長過程で重要な栄養摂取やアレルギー予防、将来の疾患発症予防のために是非意識していただきたいと思います。ご家族皆様でその日から楽しく取り組めるような『腸活』をご紹介します。ぜひご紹介します。

プロフィール

医学博士

医療法人社団 順幸会 小林メディカルクリニック東京 理事長・院長

資格

- 日本内科学会認定医 ● 認定病院総合診療医
- 日本スポーツ協会公認スポーツドクター

所属学会

- 日本内科学会 ● 日本外科学会 ● 日本総合診療科学会
- 日本肥満学会 ● 日本抗加齢医学会 ● 日本美容皮膚科学会

経歴

- 順天堂大学医学部卒業 ● 順天堂大学内科・皮膚科・順天堂伊豆長岡病院などで研修 ● 順天堂大学総合診療科入局・総合診療科外来担当医 ● 順天堂大学女性専門外来担当医兼任

2005年 『エターナルクリニック』を代々木上原に開設
2006年 新宿御苑前に移転し、総合アンチエイジングクリニックとして拡大し開院
2007年1月 『小林メディカルクリニック新宿御苑』に名称を変更

2008年5月 医療法人化に伴い名称を『医療法人社団 順幸会 小林メディカルクリニック新宿御苑』に変更

2012年1月 溜池山王に移転し、『医療法人社団 順幸会 小林メディカルクリニック東京』として開院

- 順天堂大学医学部卒業後、順天堂大学総合診療科を経て、2005年にクリニックを開業。内科、皮膚科のほか、便秘外来や女性専門外来を併設。なかでも便秘外来ではのべ15万人以上の便秘患者の治療に携わり、高い実績を上げている。かねてより脳腸相関の研究に着目し、かかりつけ医として全身の不調に対応する。またスポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング等、心と身体のバランスを整えるカウンセリングも行っている。
- 『あさイチ』、『ごごナマ』（NHK）のテレビ出演、講演、『医者が教える最高の美肌術』（アスコム）、『ウィルスや菌に負けない体をつくる 免疫力を上げる健美腸ルール』（講談社エディトリアル）、など著書多数。

シンポジウム

こう ちょう まる
口活！ 腸活！ ○活！

～全身の影響をズバリ！わかりやすく！～

登壇者



日本歯科大学東京短期大学 学長

こばやし りゅうたろう
小林 隆太郎 先生



医療法人社団 順幸会
小林メディカルクリニック東京 理事長・院長

こばやし あきこ
小林 暁子 先生



公益社団法人 東京都歯科医師会 会長

井上 恵司 先生

司会



こばやし ななえ
小林 奈々絵 さん

口腔の健康づくりをサポート！

東京都 歯科衛生士会

やってみましょう
けんこう
健口体操



公式キャラクター エイせいさん

口の体操



大きく開ける・しっかりかむ

口の体操



すぼめる

口の体操



横に引き締める

頬の体操



ふくらませる・すぼめる

舌の体操



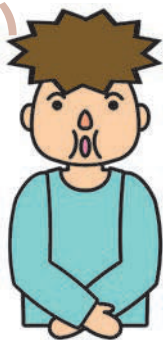
前に出す

舌の体操



口を閉じ、唇の内側を1周する

咳払い



お腹を押さえて咳をする

おでこ体操



額に抵抗を加えおへそをのぞく

フルメニューはこちら



公式ウェブサイト
ダウンロードページより



公益社団法人
東京都歯科衛生士会

〒113-0033 東京都文京区本郷2-21-3-4階
TEL : 03-5689-4311
<http://tokyo.jdha.or.jp>

皆様は歯科技工士という 職業を知っていますか？



一般的に歯の治療をしたいときには、歯科医院に行って治療をしてもらいます。そして治療が終了するときも歯科医院で終了します。

そのため、「歯科技工士」に会う機会はほとんどないかと思いますが、実は「銀歯」や「白い歯」、「入れ歯」や「矯正装置」、最近では「インプラント」や「マウスピース」など、これらを補綴物と言いますが、皆さんのお口の中に入る補綴物を製作しているのは、私たち「歯科技工士」なんです。



歯科技工士は「歯科医師」の指示にもとづいて、患者さん一人ひとりの、口腔内に入る補綴物を、一つ一つオーダーメイドで製作していきます。そしてそれを最終的に「歯科医師」が患者さんの口腔内で更に調整をおこなって装着されていきます。



わたしたち「歯科技工士」は歯科医療を「歯科医師」や「歯科衛生士」と共に支えるチームメイトです。

歯科技工士は国家試験に合格しなければ資格を取得することができません。

高等学校卒業後、歯科技工士の養成機関に入学し、定められたカリキュラムを2年以上学び、歯科技工士として必要な知識と技能を修めることで国家試験を受けることができます。

歯科技工士の養成校は専門学校・短期大学・4年制大学があり、合わせて全国に48校存在します（2024年10月現在）。



一般社団法人 東京都歯科技工士会

〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-2-10 ヴィップ大塚香川ビル4階

TEL 03-3576-5611 FAX 03-3576-5615

ホームページ <https://www.to-ginet.com/>

公益社団法人東京都栄養士会のご紹介

栄養士会は、管理栄養士・栄養士の専門職能団体です

国民や都民に対する健康増進や疾病予防、重症化予防のために
さまざまな取り組みを行っています

事業内容

1. 都民の健康増進及び疾病予防に資する事業
2. 栄養改善に関する調査及び啓発普及に資する事業
3. 児童、高齢者および障がい者の福祉に資する事業
4. 公衆衛生に資するため、管理栄養士・栄養士の資質の向上に資する事業
5. 管理栄養士・栄養士の職業紹介に資する事業
6. その他、本会の目的を達成する為に必要な事業



FOR YOUR WELLNESS

T. とともに生きる

D. どんな時も

A. あなたの側で

Tokyo Dietetic Association

栄養ケア・ステーション事業のご紹介

東京都栄養士会では、地域と栄養ケア・ステーションの連携を進めています

東京都栄養士会 栄養ケア・ステーションの機能と地域における栄養ケア



東京都栄養ケア・ステーションへの問い合わせ

03-6457-8592
tokyoeiyou-
cs@ksf.biglobe.ne.jp



JDA-DAT/TOKYOの取り組み

災害支援栄養チーム(JDA-DAT:Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team)は、災害発生地域において栄養に関する支援活動が出来る専門的トレーニングを受けた栄養支援チームです。平成24年より、東京都栄養士会でもJDA-DAT/TOKYOスタッフ養成研修を実施しています。



公益社団法人
東京都
栄養士会

気候変動

Risk Diversification

サイバーリスク

健康経営

Diversity and Inclusion

中小企業支援

未来世代への取り組み

AUTONOMOUS VEHICLES

事業継続支援

地方創生

Space Exploration

SDGs

脱炭素

CLOSING THE GENDER GAP

安心・安全

洋上風力

Resilient Society

円安

デジタルトランスフォーメーション

環境保全

災害に強い街づくり

防災・減災

資産形成

人生100年時代

再生可能エネルギー

地政学リスク

AI活用

Circular Economy

Smart Mobility

INCLUSIVE SOCIETY

グローバルな

グループ体経営

ヘルスケア

SUSTAINABILITY

グリーン・トランスフォーメーション

METaverse マングローブ

次の一歩の力になる。

変化が早く、リスクが見えにくい不確実な世の中で、次の一歩を踏み出そうとする、すべての人々や企業のために。人々の新しい生き方や企業をお支えし、社会の発展を加速させたい。

安心や安全の提供はもちろん、時代とともに変化する社会課題を解決し、今よりも良い明日を作ること。これが創業以来の私たちの存在意義です。

140年以上の歴史に裏付けられた知見と最先端のテクノロジー、全世界に広がるネットワーク、そして自由闊達な企業文化で、お客さまと社会のために力を尽くします。

それが私たち東京海上グループです。

東京海上グループ

To Be a Good Company



東京海上日動

受け継ぐのは、人への思い。

私たちの始まりは130年以上前の明治時代。

「人々の暮らしや幸せをお守りしたい」

この創業の思いが、原点であり原動力です。

これからも、すべての人々の幸せとより良い社会の実現に向け、

私たちは挑み続けます。



東京の街を守るため結成された
私設消防団
「東京火災消防組」
(1888年)



損保ジャパンの
ブランドストーリーは
こちら▶



LOTTE

噛むこと研究室

噛むチカラを、みんなのチカラに。



ロッテは1948年の創業以来、ガムを作り続けてきました。
私たちはこれからも様々な研究機関や企業と連携し、
最適な“噛む”を提供することで、
みんなの力になりたいと考えています。



脳とこころ



からだの健康



お口の健康



子どもの発育



美容

噛むこと情報サイト

噛むこと研究室 <https://www.lotte.co.jp/kamukoto/>



ガムをかんだ後は紙に包んでくずかごへ。

