

80歳まで元気でいたい人に知ってほしい歯の新常識

# 歯がいい人はボケにくい

## ～歯と口から始めるアンチエイジング～

歯がない人が認知症になる危険性は、歯がそろっている人の約2倍。

歯周病患者が、心筋梗塞や狭心症にあるリスクは、歯周病患者でない人に比べ2倍以上。

そして歯周病は糖尿病をも悪化させる。全身が健康であるためには、

まず歯が健康であることが不可欠です。

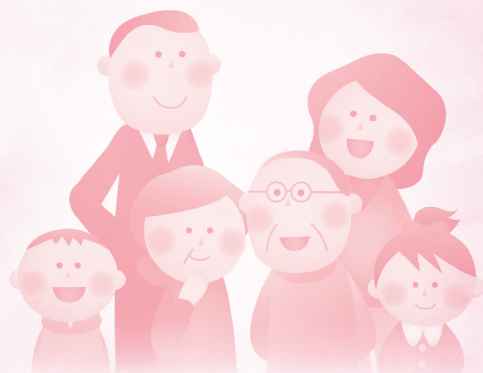
何歳からでもできる効果的な「自分の歯」の守り方のご提案です。

**日 時:**平成24年11月3日(祝)

午後2時00分～3時30分(受付開始は午後1時30分より)

**場 所:**北野市民センター 8階 ホール ☎042(643)0440

**参加費:**無料



**講 師**

倉治ななえ 先生

クラジ歯科医院院長  
日本歯科大学附属病院臨床教授

小児歯科(子育て歯科)やマタニティ歯科医として診療に携わる一方、雑誌の取材や「はなまるマーケット」やNHK教育「すくすく子育て」にもご出演するなど幅広くご活躍中です。

### 【プロフィール】

歯学博士。日本歯科大学卒業

クラジ歯科医院開設、テクノポートデンタルクリニックにても診療、Dr.NANA予防歯科研究所設立

現在:医療法人社団仁慈会常任理事、日本歯科医師会常務理事

日本歯科大学附属病院臨床教授、日本フィンランドむし歯予防研究会副会長

日本アンチエイジング歯科学会理事、日本歯科人間ドック学会理事 等

### 【著書】

「はじめての歯みがきレッスン」(PHP研究会)

「子育てできれいな歯並びを!」(主婦の友社)

「きれいな歯をつくる ～大人のためのデンタルブック」(大泉書展)

「歯がいいひととはボケにくい」(角川SSC新書) 等多数

Nanae  
Kuraji

## 内容

- 歯の本数が多い人ほど長生きできる
- よく噛むことで脳を活性化
- ぴったり合った入れ歯もいい
- さらに免疫力をアップし、がんも予防
- 歯が悪いとメタボになりやすい
- 8割の人は歯周病に感染している

## 実際に やってみましょう

- 歯と歯ぐきの血流をアップして  
口回りのアンチエイジングに役立つ「口の血管マッサージ」  
(女性セブン、安心、ゆうゆう、non-noでも取り上げられた即効性のあるマッサージです)
- 歯とアゴがリラックスして、写真写りのよい美しい姿勢のコツも伝授!

後 援

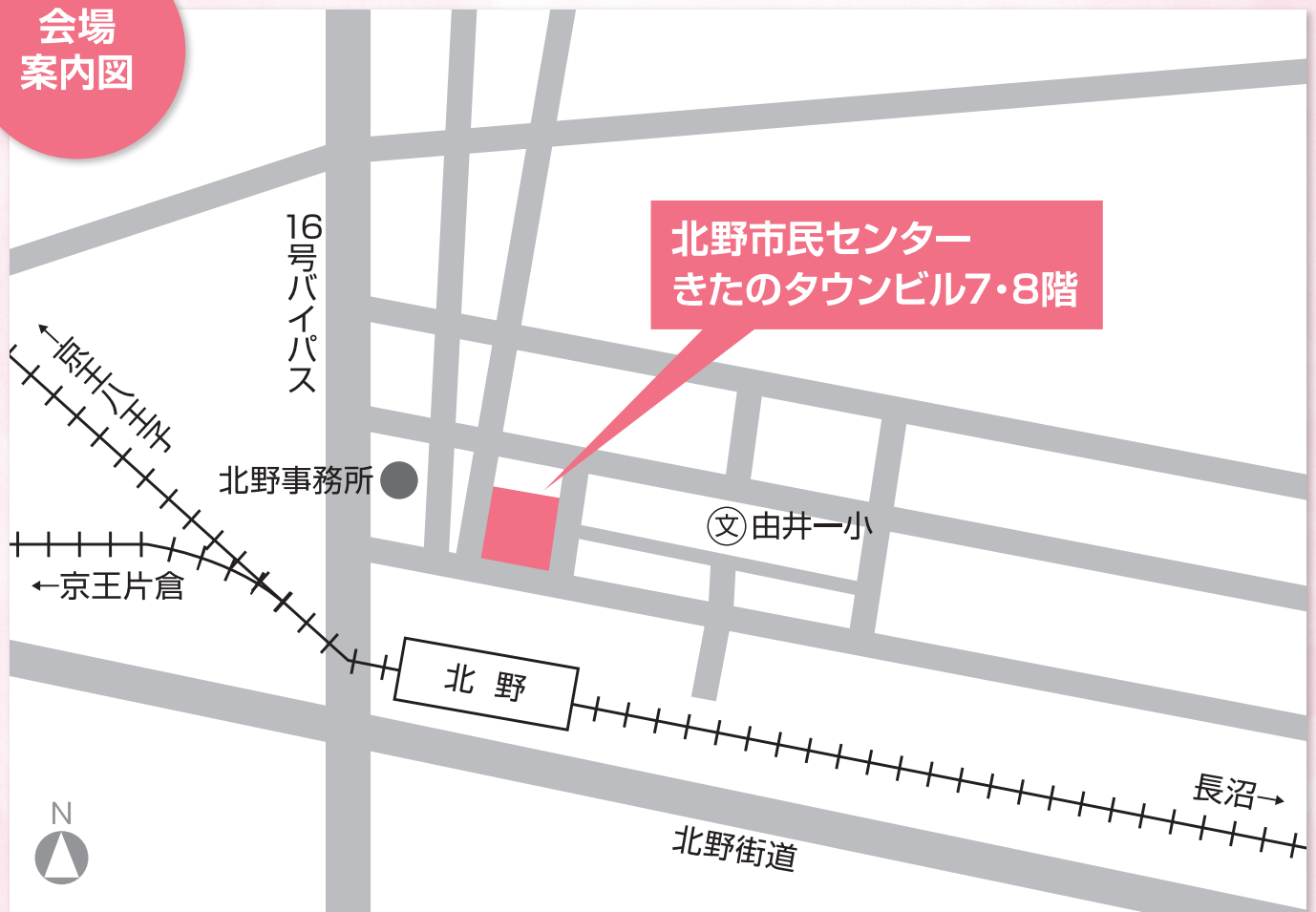
八王子市 八王子歯科医会

お問い合わせ

東京都八南歯科医師会事務局 ☎042(635)8463



会場  
案内図



……………京王線「北野駅」北口から徒歩1分 駐車場あり(有料)……………

みんなで  
行ってみましょう

後 援

八王子市  
八王子歯科医会

お問い合わせ

東京都八南歯科医師会事務局  
(平日午前9時～午後5時)

学術担当: 小山 迄

☎042(635)8463