

TOKYO DENTAL FESTIVAL

東京デンタル フェスティバル

2023

2023年12月3日(日)

14:00-16:00

オンライン
LIVE配信

WEBで参加する
イベント

参加
無料



よい睡眠は健口から

専門家からのアドバイスですぐできるセルフケア

講演

『ストップ ザ イビキ』
そのイビキ歯科で治るかも
しれません

—閉塞性睡眠時無呼吸症に対する
歯科の役割—

日本睡眠歯科学会 理事長

とのぎ もりお
外木 守雄 先生



ゲストトーク

口腔ケアと睡眠の質で
毎日を明るく元気に
過ごす方法

元プロビーチバレー選手

あさお みわ
浅尾 美和 さん



シンポジウム

講演の後にシンポジウムを予定しておりますので、是非ご視聴ください。

主催 公益社団法人東京都歯科医師会

グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社

共催 東京都

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

協賛 東京海上日動

損保ジャパン

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

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 (グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社 代表取締役社長)
14:12	講演	『ストップザイビキ』 そのイビキ 歯科で治るかもしれません ー閉塞性睡眠時無呼吸症に対する歯科の役割ー 外木 守雄 (日本睡眠歯科学会 理事長)
14:47	ゲストトーク	口腔ケアと睡眠の質で 毎日を明るく元気に過ごす方法 浅尾 美和 (元プロビーチバレー選手)
15:21	シンポジウム	よい睡眠は健口から ー専門家からのアドバイスですぐできるセルフケアー
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 2023」の開催にあたって

東京デンタルフェスティバル2023のご視聴にお申込みいただき、誠に有難うございます。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、今年で9回目を迎えます。全国（47都道府県）からご参加していただいております。本年も皆様にご参加いただきたく、オンラインライブ配信での開催となりました。「よい睡眠は健口から～専門家からのアドバイスですぐできるセルフケア～」をテーマとして、講演とシンポジウムを通してお役に立てる情報を伝えることができると考えております。

さて、お口の中を清潔に保つことは、感染症予防等にも効果があるとされています。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。また、今日、我

が国における死因の第一位である「がん」に対しては、がん手術後における「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ます。こうしたことから、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。

昨年までは、コロナ禍ということで感染対策に気を配っていましたが、今年の5月からは新型コロナウイルス感染症の分類が5類となり、コロナ禍以前の日常に戻つつあると思います。そんな中で、今まで以上に活発に行動されている方も多いことと思います。毎日を活発に行動するためには、やはり疲労回復、すなわち毎日の睡眠がとても大切なのですが、実は「睡眠」と「歯科」には大きな関わりがあります。しかしながら、このことは、まだ一般に知られていないようです。

本日の講演では、日本睡眠歯科学会の理事長であります外木守雄先生から「『ストップ ザ イビキ』そのイビキ 歯科で治るかもしれません - 閉塞性睡眠時無呼吸症に対する歯科の役割 -」をテーマとしてお話いただきます。また、元プロビーチバレー選手の浅尾美和さんから「口腔ケアと睡眠の質



公益社団法人 東京都歯科医師会

会長 井上恵司

で毎日を明るく元気に過ごす方法」をテーマとしてお話いただきます。以上のように、盛沢山の内容となっておりますので、ご自宅等、視聴可能な環境でご覧いただき、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、今後と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参ります。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

「もっと健康に、ずっと寄りそって」 科学に根づいたブランド・製品を通じ、 よりよい日々の健康をお届けします

この度は「東京デンタルフェスティバル2023」の視聴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9回目となります。弊社は初回より継続して参加させていただいており、本年度もオーラルヘルスケアの重要性を皆さまと一緒に考える機会をいただき、嬉しく存じます。

弊社は人々の日々の健康に特化する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、「もっと健康に、ずっと寄りそって」というパーパス（存在意義）の実現を目指しています。人への深い理解、信頼されるサイエンスを組み合わせ、皆さまの日々の健康をサポートするブランドや製品を提供させていただいております。口腔分野では、義歯の汚れ・ニオイを落として除菌する義歯洗浄剤「ポリデント」、少量でも義歯をフィットさせ、強くしっかり噛むことをサポートする義歯安定剤「ポリグリップ」、今回のテーマにも深く関係する義歯やマウスピースなどの口腔内装具と歯の両方のケアを提案する「ポリデントデンタルラボ」、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。また、OTC医薬品として外用鎮痛

消炎剤「ボルタレン」、かぜ・鼻炎薬「コンタック」をはじめとした製品もご提供しております。

今回、日本睡眠歯科学会理事長の外木守雄先生から「『ストップザイビキ』そのイビキ 歯科で治るかもしれませんー閉塞性睡眠時無呼吸症に対する歯科の役割ー」、元プロビーチバレー選手の浅尾美和さんから「口腔ケアと睡眠の質で毎日を明るく元気に過ごす方法」をテーマとして、ご講演いただきます。睡眠時にも使用されるリテーナー（矯正治療後の保定装置）やアライナー（マウスピース型の矯正装置）といった取り外し可能な口腔内装具ですが、現在約1,400万人*の方が使用されていると推計されています。睡眠時は唾液の分泌が減少して自浄作用が低下するため、口腔内の菌は約8倍*にも増えるといわれており、口腔衛生を保つためには、マウスピース専用洗浄剤での洗浄と除菌が不可欠でもあります。専門家の皆さまのご講演を通じて、私自身も睡眠と口腔の健康に関して深く学びたいと考えております。

新型コロナウイルス感染症の分類が5類に移行したことにより、多くの方がよりアクティブに生活されるようになりました。一方で、コロナ禍で経験したセルフケアや予防の重要さも、多くの方が実感されているかと思えます。先生方のご講演でも触れられるかと



グラクソ・スミスクライン・
コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン株式会社

代表取締役社長 野上 麻理

存じますが、昨今、年齢や性別を問わず、どの世代の方にとっても口腔の健康管理が重要と考えられており、口腔と全身の健康に関する研究も進んでおります。国内だけではなく、世界保健機関（WHO）でも口腔保健に関する取り組みが強化されており、世界的にも口腔保健への関心が高まっております。生活の基礎でもある、しっかり睡眠をとり、おいしく食事をいただき、健康を保つことを改めて見直していける機会にできたらと思います。

本イベントが、皆さまの健康を考える機会になりますことを祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。

*自社調べ

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



ポリデント
デンタルラボ

● 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



ポルトレン



コンタック



フルナーゼ



ラミシール



ニコチネル



アクチビア

講演

『ストップザイビキ』 そのイビキ 歯科で 治るかもしれません

—閉塞性睡眠時無呼吸症に対する歯科の役割—

プロフィール

日本睡眠歯科学会 理事長

静岡県富士宮市出身

略歴

- 1983年 東京歯科大学 卒業 歯学博士 (1987)
- 2002年 米国Stanford大学医学部機能再建外科学教室、睡眠外科、客員研究員
- 2012年 日本大学歯学部口腔外科学第1講座 主任教授
- 2023年 亀田総合病院 顎変形症治療センター睡眠外科 センター長
日本大学歯学部附属歯科病院 特命教授
神奈川歯科大学 特任教授

関連学会など

- 日本睡眠歯科学会 理事長／認定医・指導医
- 日本睡眠学会 理事／睡眠医療歯科専門医
- 日本口腔外科学会 代議員／専門医・指導医
- 日本顎顔面インプラント学会 理事／認定医・指導医
- 日本口腔診断学会 理事／認定医・指導医
- 歯科系学会社会保険委員会 連合会長
- 日本歯学系学会協議会 副理事長

賞

1. Awards best clinician; from Centro Nazionale Adroterapia Oncologica Italy
As a report of "The Role of Dentistry for the Patients with Heavy-Ion Radiotherapy in Head & Neck Cancer"
2. Awards best surgeon & leader for sleep surgery : from California Sleep Educational Foundation. Prof Dr.Dr. Nelson Powell from Stanford University



とのぎ もりお
外木 守雄 先生

ゲストトーク

口腔ケアと睡眠の質で 毎日を明るく元気に 過ごす方法



あさ お み わ
浅尾 美和 さん

オフィシャルサイト



<https://ameblo.jp/asao-miwa-official/>

浅尾美和さんの公式 SNS



https://www.instagram.com/asaomiwa1986_official/

プロフィール

元プロビーチバレー選手

生年月日 1986年2月2日

血液型 O型

出身地 三重県鈴鹿市

資格 情報処理検定3級/簿記3級/ワープロ検定3級

趣味 映画鑑賞・音楽鑑賞

経歴 2001年3月 三重県鈴鹿市立神戸中学校卒業

2004年3月 三重県立津商業高等学校ビジネス科卒業

三重県観光大使

TV

- テレビ朝日 「サンデー LIVE!」
- 名古屋TV 「ドデスカ」 月曜コメンテーター
- ABC朝日放送 「おはよう!朝日です」 水曜コメンテーター
- MBS毎日放送 「よんちゃんTV」 木曜コメンテーター

雑誌

- 小学館 『週刊ビックコミックスピリッツ』
- 集英社 『週刊プレイボーイ』

CM

- サントリー食品 『サッポロ一番 Cup Star』
- サントリー食品 『サッポロ一番 艶うどん』
- ナショナル 『からだ家電』
- アサヒビール 『クリアアサヒ』
- ホンダ 『アースルーム』
- サントリー 『ザ・プレミアム・モルツ』
- 花王 『バブチーノ』
- パネックス イメージキャラクター

写真集

- 扶桑社 『asao miwa』

シンポジウム

よい睡眠は健口から —専門家からのアドバイスで すぐできるセルフ케어—



登壇者



日本睡眠歯科学会 理事長
とのぎ もりお
外木 守雄 先生



元プロビーチバレー選手
あさお みわ
浅尾 美和 さん



東京都歯科医師会
公衆衛生 I (母子・成人保健) 担当理事
ぬかのぶ やすひろ
糖信 安宏 先生



東京都歯科医師会
公衆衛生 II (高齢者保健・介護) 担当理事
すえだ まゆみ
末田 麻由美 先生

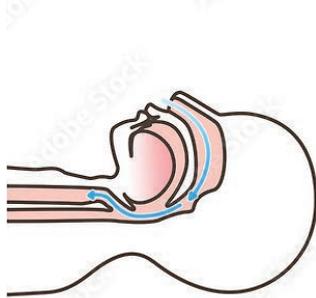
司会



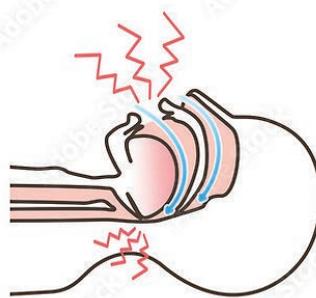
こばやし ななえ
小林 奈々絵 さん

『ストップ ザ イビキ』

そのイビキ 歯科で治るかもしれません



正常



イビキ



無呼吸

閉塞性睡眠時無呼吸症とは

近年、“良い眠り”をとることにみなさんの関心が高まっていると思います。

その良い眠りを妨げるものに閉塞性睡眠時無呼吸症（障害）（Obstructive Sleep Apnea、以下OSAとします）があります。この病気は、睡眠中に気道が細くなったり閉じたりして、イビキ、無呼吸が発生しよく寝られないことから、**日常生活にさまざまな支障をきたす病気**です。安眠感がない、十分寝ているはずなのに疲れが取れない、起床時に不快感が残るなどの症状があり、高血圧症や心疾患、糖尿病とも深く関連するといわれています。この病気の原因には、まずは肥満、太っている方がなりやすいのですが、太っていなくても顎が小さいことでもOSAになるといわれています。

OSAに気づく重要なサインは、イビキです。イビキをかいているときは、よく寝ていると勘違いしがちですが、実は、そこから先に息が入っていないという危険な状態を起こしています。また、いびきが止まるということは、息が止まっているということで苦しんでいる状態にあります。みなさんもイビキをかいていることは、“危険なのだ！”という

認識を持つようにしましょう。特に太っている場合は横を向くなど姿勢を変えることで息が楽になりますが、顎が小さいと仰向けでも横を向いてもイビキが止まらず、苦しい思いが改善しないことが多いようです。したがって、まずは『ストップ ザ イビキ』を心掛けましょう。

それには色々な対処法がありますが、実は歯科でイビキが治る可能性があります。

OSAに対する歯科的治療法とは

OSAの代表的な歯科的な治療方法には、口腔内装置（Oral Appliance、以下OAとします）があります。

このOAは、上下顎の歯列にマウスピースを装着し、下顎を前方に移動して固定することで、解剖学的に狭くなった気道を広げ、通気性を良くする効果があります（図1）。また、イビキを止める効果にも優れ、携行性も良いため、集団で寝食を共にする人たちや、周囲にイビキを指摘されている方などに最適な治療法のひとつです。OAを作製するには、歯科医院で個々の歯の型取りをして、一人一人の状態に合わせて顎を誘導する必要がありますが、専門

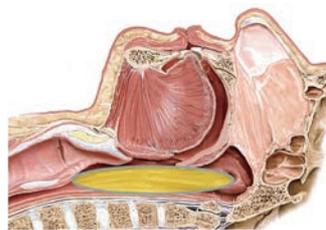
口腔内装置はどのようにイビキを予防するのか？

基本：上気道を拡大する効果がある



イビキをかいている状態

- 下顎が下がっている。
- 下顎に付着している舌も下がる。



口腔内装置装着

- 下顎と舌を持ちあげ気道を拡大する。

図1 イビキをかいているときは、口を開いて、下顎が下がり、気道が狭くなっている。OAを使うことで気道が広がり、イビキも止まる。

口腔内装置 (OA)

一体型



分離型



舌牽引装置



図2 各種口腔内装置、下顎を前に出す装置。一体型と分離型がある。一体型は効果が大いだが、ずっと固定されているため使えないことがある。分離型は口を開ける。また、舌だけ単独で前に出す装置もある。

医療機関でOSAの診断を受け、OAの適応のある方に保険適応となります。

このOAにより睡眠時の呼吸が改善すると、睡眠の質が向上することが知られており、質の良い睡眠をとるためにOAの使用が期待されています。

歯と口は身体の入り口にあり、さまざまな生命の営みを豊かにします。歯が健康であることは、みな

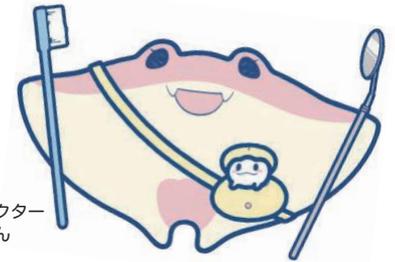
さんの健康を守る上でとても大切なことなのです。

歯科では通常のみし歯、歯周病の治療だけでなく、子どもの顎骨の成育、摂食・嚥下、睡眠時無呼吸にも関わりがあるのです。

文責：日本睡眠歯科学会 理事長・認定・指導医
亀田総合病院 顎変形症治療センター睡眠外科
日本大学歯学部・神奈川歯科大学 特任教授
外木守雄

公益社団法人 東京都歯科衛生士会

歯科衛生士は
口腔から始まり全身の健康づくりの為、
様々なところで活動しております



公式キャラクター
エイせいさん

歯医者さんで



歯科保健指導



歯科予防処置



歯科診療補助

園・学校などで



養成学校で



行政で



口腔保健事業の企画・運営

地域の集会場などで



企業で



座談会などで



出典：口腔がん撲滅委員会主催、2021年レッド&ホワイトトリボンキャンペーン座談会

イベント会場で



他にも!!

病院で

施設で

ご家庭で

公式キャラクター
エイせいさん



起業して



公益社団法人 東京都歯科衛生士会



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（2023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

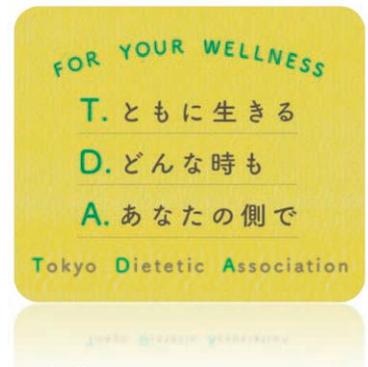
ホームページ <https://www.to-ginet.com/>

公益社団法人 東京都栄養士会

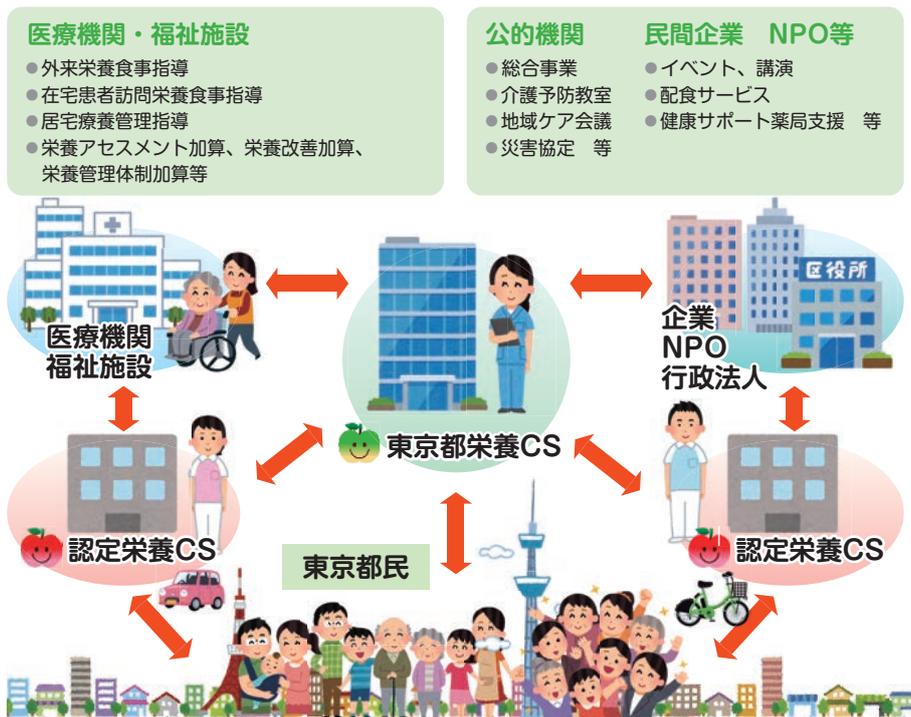
東京都栄養士会は管理栄養士・栄養士の職能団体です。都民の健康増進、疾病の予防及び公衆衛生の向上に寄与することを目的としています。

東京都栄養士会の事業内容

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



東京都栄養士会 栄養ケア・ステーション (以下、栄養CS)



東京都栄養CS

(公社) 東京都栄養士会が公益目的事業のため設置・運営を行っています。栄養ケア活動を提供する地域拠点で、様々な依頼に対して、登録の管理栄養士・栄養士を紹介しています。

認定栄養CS

(公社) 日本栄養士会栄養ケア・ステーション認定制度規則により「認定栄養ケア・ステーション」名称表記の要件を満たした栄養士会員の事業者が設置・運営を行っています。

◆ 東京都栄養士会栄養ケア・ステーションは東京都内の認定栄養ケア・ステーションと連携をとり、地域での食育、健康作り、疾病の予防・治療から介護・介助まで「切れ目のない食支援」を目標に取り組んでおります。栄養・食事に関してお困りのことがございましたらぜひ一度、ご相談ください。



栄養ケア・ステーションへのお問い合わせ
公益社団法人 東京都栄養士会 栄養ケア・ステーション
TEL 03-6457-8592 E-mail tokyoeiyou-cs@ksf.biglobe.ne.jp



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

AI活用

Circular Economy

Smart Mobility

地政学リスク

INCLUSIVE SOCIETY

グローバルな

グループ一体経営

ヘルスケア

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

365日を支える、

ジャパンクオリティ。

新しい時代。新しい日常。
そこにはきつと、新しいリスクも生まれている。
この国で130年以上、
暮らしを守り続けてきた損保ジャパン。
ふだんの日も、もしもの日も、
とことん支える人がそばにいるから。
僕は今日も安心して、
この新しい日常を楽しんでいける。



特設サイトはこちら
<https://www.sompo-japan.co.jp/company/365japanquality/>

損害保険ジャパン株式会社

〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1
<https://www.sompo-japan.co.jp/>

