



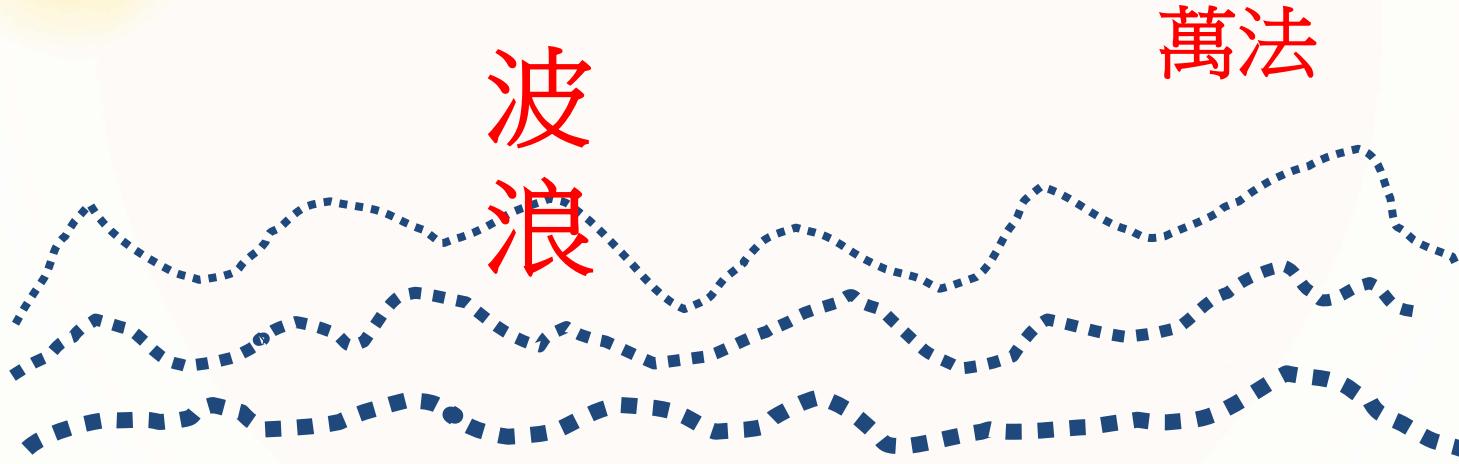
法鼓山 大悲心 水陸法會

開啟自性大悲 祈願眾生離苦

總壇概說 4

釋惠敏

粗顯、現行、間斷



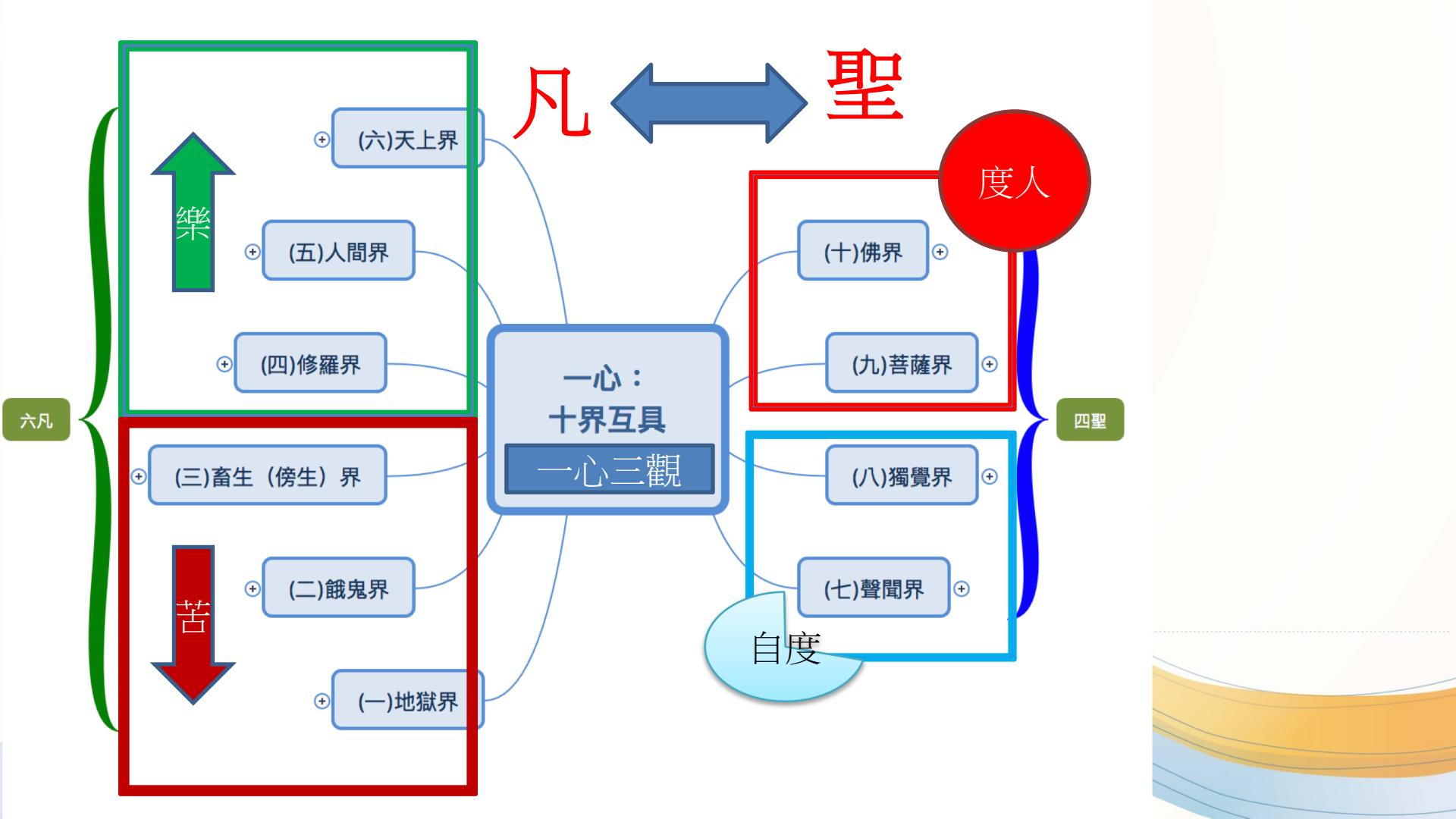
微細、潛在、相續

海水

心為法本

種子熏習：一切法生起的功能(差別、變化)

微細心體：雜染清淨的所依（統一、固定）



觀法界性



若人欲了知

觀心十法界圖

十界互具、一心三觀
心為法本
善惡、苦樂的
比例差別

粗顯 暫現
微細 潛在

十界互具、一心三觀

《中論》卷4〈24觀四諦品〉：諸法有定性，則無因果等諸事。如偈說：眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。

《法華玄義》卷2：十法界即空、即假、即中（三觀），名用長。

《水陸儀軌》三諦、三觀

觀食當體，本不可得，即真諦（空觀）也。

香味宛然，即俗諦（假觀）也。

非宛然、非叵得，既雙亡之，復雙照之，即中諦（中觀）也。」

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
始生代 40-25億			1 地球起源	2	3	4 有生命的系統 (DNA) ?	5
原生代 25-5.4億	6	7 第一個細胞？	8 細菌	9 藍綠藻	10 最老的植物化石	11	12
古生代 5.4-2.5億	13	14	15	16	17	18 原生生物，	19
中生代	20	21	22	23	24 真核細胞	25 動物？	26
新生代	27 豐富的生物	28	29	30			

寒武記 (化石多)：水生物，無脊椎佔優勢。

陸生植物
陸生動物
脊椎動物
兩生類

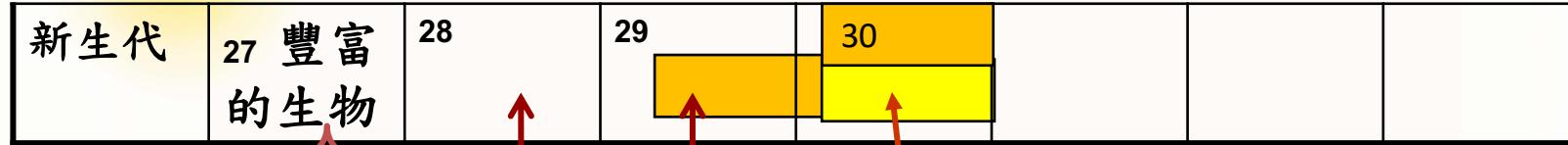
煤化古森林
昆蟲
哺乳類
爬蟲類優勢

30 恐龍
鳥、開花植
下午：哺乳類數量增加

人科動物
人
歷史記載：10分鐘

30分鐘

地球月曆 (45.4億年/30天=1.5億/天；
625萬年/時； 10.5萬年/分； 1750年/秒)



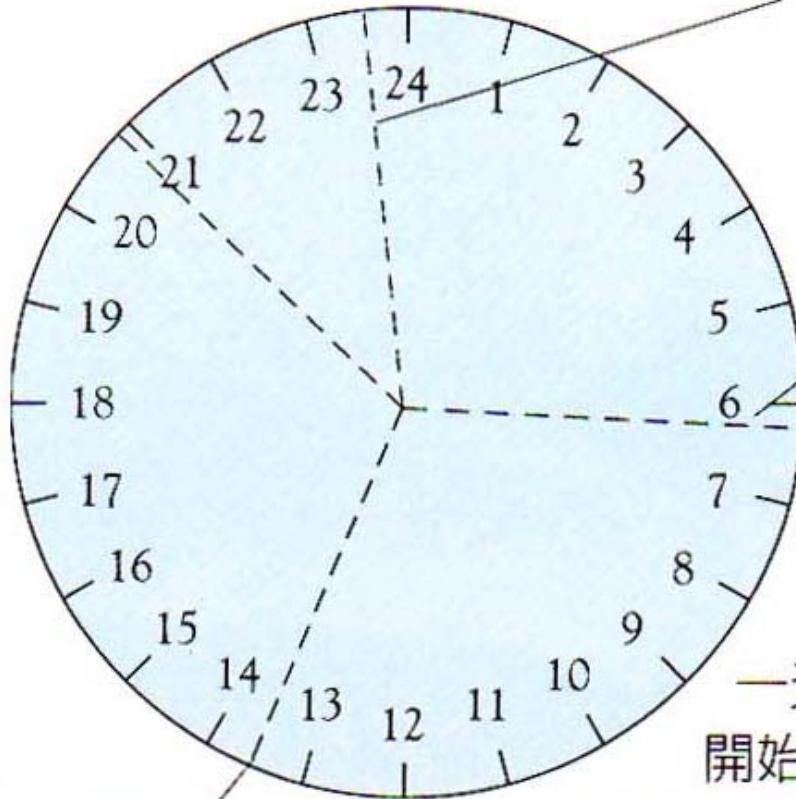
寒武記 (化石多) : 水生物, 無脊椎優勢佔優勢

煤化古森林
昆蟲
哺乳類
爬蟲類
(恐龍)
優勢

陸生植物
陸生動物
脊椎動物
兩生類

30 恐龍
鳥、開花植物
下午：哺乳類
數量增加

人科動物
人
有人類歷史記載: 10分鐘



下午1時30分
最早多細胞生物

晚上11時39分
恐龍滅絕

早上6時15分
最早的生命跡象

地球時鐘
想像地球全部
的歷史46億年是
一天24小時，寒武紀
開始於晚上8時55分，
而人類的歷史記錄只發生
在最後的十分之一秒。

手臂兩側伸展～地球46億歷史

- 作家約翰·麥克菲（John McPhee）設計了一種更貼近自身的視覺化方法，讓你體會**時間的浩瀚**：
- 將你的手臂盡量往兩側伸展，這長度代表**地球的所有過去**。地球若是在你**左手中指**的尖端成形，
- 寒武紀（豐富的生物）便會在你**右手腕處**開始。
- 複雜**生命的興起**始於你**右手掌心**；
- 而如果你願意的話，「用中等粗細的指甲磨片把你的**指甲磨上一道**」，就能把**人類全部**的歷史磨平。

十界互具、一心三觀

- 《妙法蓮華經玄義》卷2：「因具三義者，
- 一法界具九法界，名體廣。
- 九法界即佛法界，名位高。
- 十法界即空、即假、即中（三觀），名用長。
- 即一而論三，即三而論一，非各異（縱），亦非橫，亦非一，故稱妙也。

十界互具、一心三觀

《水陸儀軌》三諦、三觀

- 「觀食當體，本不可得，即真諦（空觀）也。
- 香味宛然，即俗諦（假觀）也。
- 非宛然、非可得(不可得)，既雙亡之，復雙照之，即中諦（中觀）也。」（卷一，p176）

唐朝義淨（635-713）《南海寄歸內法傳》卷1：

- 所云**大乘**，無過二種，一則**中觀**，二乃**瑜伽**。
- 中觀則俗**[諦]**有**真[b]諦]**空，體虛如幻。
- 瑜伽則外**[境]**無內**[心]**有，事皆唯識。
- (T54, p. 205, c13-19)

- 終身學習（博學多聞）五戒（好習慣）：所緣清淨
 - 閱讀、記錄、研究、發表、實行
- 身心健康（雅健生活）五戒（好習慣）：所依轉換
 - 微笑、刷牙、運動、吃對、睡好

持戒（善習）→無悔→生〔歡〕悅→〔心〕喜→[2]止（身安；輕安）
→樂→〔心〕定→[3]見如實、知如真→得厭（起厭）→無欲（離欲）→[4]解脫→ [5]知解脫

微細、潛在、相續

牙菌斑與牙刷：

由食物殘渣、脫落的
口腔上皮細胞、唾液
和細菌構成的牙菌斑
猶如漿糊黏在牙齒表面，牙刷是有效的清
理工具。

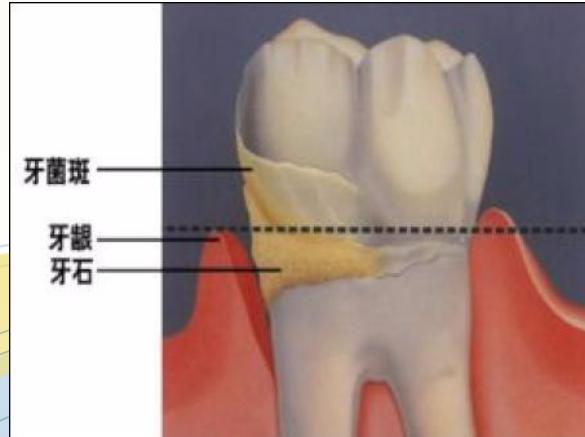


牙菌斑與牙刷

牙菌斑像漿糊一樣黏在牙齒表面，
靠著牙刷的尼龍刷毛清除得乾淨溜滑。
牙刷清除法是今日最為有效的方法。

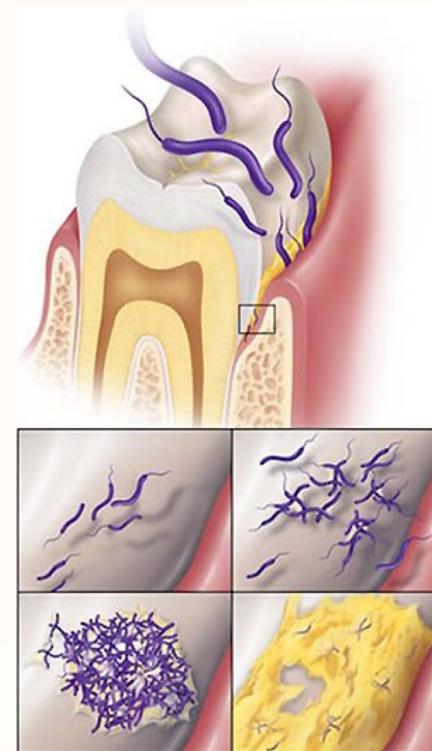
什麼是「牙菌斑」(dental plaque)?

- 牙菌斑是一種黏附在牙齒面的有機膜狀物，主要成分是細菌及細菌的衍生物，初期是無色，累積成一定厚度時，肉眼才能看得到，1毫克的牙菌斑就有接近1億個細菌。
- 牙菌斑通常是引發蛀牙、牙齦出血及牙周病元兇，千萬不可輕忽。只要進食或喝含糖的飲料，平均**10-15分鐘**即可在牙齒表面形成牙菌斑。



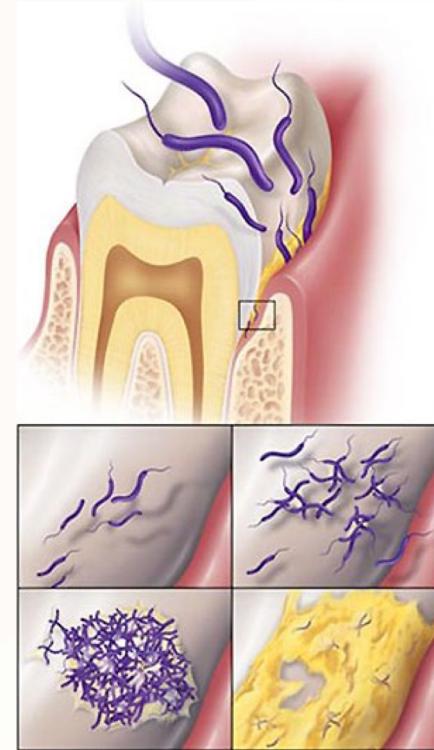
牙菌斑的形成如建房子，有三階段：

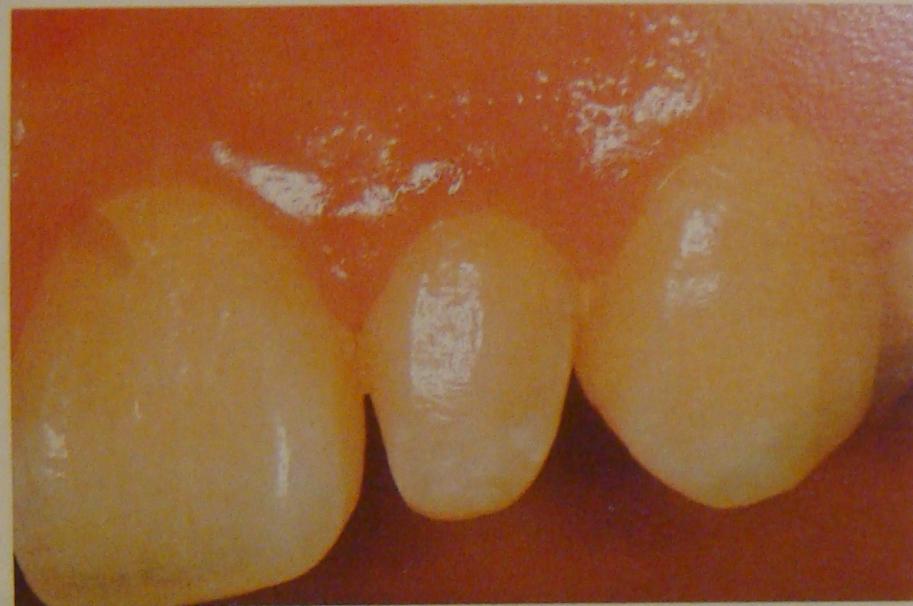
(1) 地基階段：首先，唾液中的**糖蛋白質**黏附在牙齒表面，**細菌**因為有營養物質的存在而產生並黏附於牙齒表面，形成一層**薄膜**。這個過程在剛清潔的牙面上，數分鐘內即可形成，這就是牙菌斑這個房子的地基。



(2) 加高階段：這層薄膜有黏性，會吸引**更多的細菌黏在牙齒表面**，同時為細菌提供營養，即**細菌黏附和共聚**，這就好比是一個房子的加高過程。

(3) 封頂階段：這些吸引過來的細菌如果沒有人為的破壞，就會集結在一起，相互作用聯接，並且繼續增殖，**細菌的結構也因此更加緻密**，可以共同抵擋外界的干擾，所以漱口是無法清除牙菌斑的。





留在齒面的牙菌斑不易察覺，14 歲 女性 | 123

留在齒面的牙菌斑不易察覺。
14 歲，女性



塗上牙菌斑顯示劑，呈現紅色的地方，表示牙菌斑的所在。

塗上**牙菌斑顯示劑**，呈現
紅色之處，表示**牙菌斑**之
所在



法鼓山大慈心

水陸法會
開啟自性大悲 新願眾生離苦

2.刷牙：配合牙線、隨食刷牙， 兩兩來回、牙淨心淨。

口腔衛生可以預防老人失智症，以及心臟血管等疾病。根據美國哥倫比亞大學2009年之研究發表，維持良好口腔衛生，避免牙周發炎，可預防老來罹患失智症。研究人員讓2300名滿60歲的牙周炎（periodontitis）患者接受記憶測驗。這些患者都已牙齦萎縮、齒牙動搖，測驗顯示1/5的人記憶力有問題。於回想測驗中三個單字的順序時，口腔病菌最多的一組患者，想不起來的機率是口腔病菌最少患者的3倍。測驗心算減法，前者算錯的機率也有後者的2倍。

2.刷牙：配合牙線、隨食刷牙， 兩兩來回、牙淨心淨。

研究發現口腔病菌會導致和**阿茲海默症等**腦部疾病相關的發炎症狀；**口腔病菌**也可能會造成**動脈壁發炎**而變窄，導致心臟病或中風、糖尿病、男性精子數量過低等毛病。對此，倫敦學院大學(UCL)的2010年研究也有同樣的發現。從**11000**名蘇格蘭人的病歷、家族疾病史和生活習慣的調查結果：**不注重口腔衛生**的人，例如每天刷牙少於兩次的人，口腔發炎的機率高，罹患心臟病的風險高出**70%**，因為**口腔發炎**是造成**動脈阻塞**的重要因素。

《讀者文摘》2016年6月

「我們認為因頸動脈非常靠近喉嚨，所以會受打鼾的振動影響。」

牙齦紅腫

美國佛羅里達大學進行的初步研究發現，導致牙齦疾病的細菌也會引起心臟病。其他研究則顯示，口腔內特定細菌數量較高的銀髮族有頸動脈管壁增厚的現象，可能發生中風與心肌梗塞。美國紐約大學牙科學院臨床研究主任斯圖爾特·佛洛姆表示：「這與身體的發炎反應有關。」

每隔三至六個月找牙醫師洗牙一次，通常可控制早期的牙齦疾病。根據二〇一四年《美國預防醫學期刊》的研究報導，對心臟病或第二型糖尿病患者而言，接受牙齦疾病治療與較少住院有關連。

8020運動

- 1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「**80歳になっても20本以上自分の歯を保とう**」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。
- 楽しく充実した食生活を送り続けるためには、**妊娠婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です**。ぜひ「8020」を目指してください

8020運動達成率

- 開始(1989年)、平成1年)当初は**7%**程度(平均残存歯数4~5本)
- 2005年(平成17年)80歳~84歳達成率は**21.1%**で、85歳以上だと**8.3%**
- 2007年(平成19年)**25%**を達成しました。
- 2017 (平成29年)年6月達成者が**51.2%**となりました。



法
法政山
ご存じですか？

財団法人8020推進財団



8020推進財団とは

平成12年12月1日に歯科に関する各種団体、企業の協力のもと、厚生労働大臣の認可を得て設立された財団です。

財団の事業は、8020運動の推進はもとより、口腔と全身との関係に関する情報の収集・提供・調査研究などを主な柱としています。

8020運動を国民運動として
発展させていくために
活動してまいります

21世紀における国民健康づくり運動として、
8020運動を国民運動として発展させていくために活動してまいります。
8020運動の達成は、国民と歯科医療関係者が一緒になって実現していくものです。
8020の実現に向けての運動は、国民の生活文化に積極的にかかわりをもち、
今後の高齢社会に対応する新たな価値観を作り得る保健文化活動、
あるいは生活文化運動として発展していくことを期待しています。

口腔の健康とケアの
最先端の情報を収集し、
発信していきます

8020に関する研究、口腔と全身との関係に関する研究の
最先端の情報を収集し、発信していきます。

2100
法令事項の再登録を
使用しています。

いい歯いきいき めざそう8020



よく噛んで
おいしく食べて
元気な生活



歯とお口の健康は全身の健康の源



か
ものを噛むために歯が大切なのは誰もが知っていることです。歯は食べ物を噛みくだくだけではなく、あごの骨の発達を促したり、脳に刺激を与えて活性化させるなど、多くの役割を果たしています。歯は発音や会話にも影響を与えます。

さらに歯が悪いと胃腸障害や頭痛、肩こりなど、全身の健康状態まで左右することになります。楽しい食事や会話、美しい表情など、歯と歯ぐき(歯肉)の健康は、明るく豊かな生活に欠かせない大切なものです。





2週間後



2ヶ月後



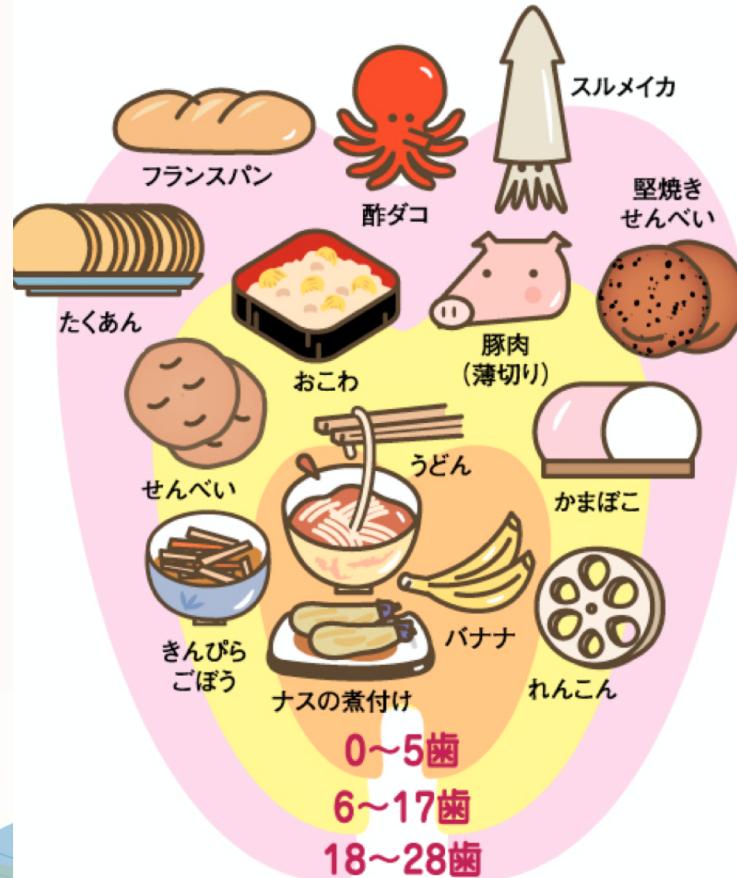
めざそう8020

自分の歯でよく噛んでゆっくりと楽しみながら食べることは、心と体の健康を保ち、生活の質(QOL)を高め、人生をより一層豊かにしてくれます。

そこで、一つの目標となるのが8020(ハチマルニイマル)です。80(ハチマル)とは80歳という年齢で、20(ニイマル)は残っている歯の数を指します。20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるといわれています。つまり8020とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうということです。

8020を目標に、若いころから歯や歯ぐきの健康づくりに努めましょう。

【おいしく食べるため】 ～何本の歯が必要～



「老人保健法に基づく歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら」
榎原悠紀田郎編集より ((株)ヒューラン・パブリッシャーズ)

こう くう

口腔ケアの基本は 毎日のケアとプロのケアの両輪で

歯とお口(口腔)の健康管理(口腔ケア)は、むし歯や歯周病の予防のためだけではなく、全身の健康を守るためにもとても大切です。

口腔ケアの基本は、自分自身で行う毎日のケア(セルフケア)と歯科医師などによるアドバイスや歯科健診などのプロのケア(プロフェッショナルケア)です。

また、ライフステージ(人生における年代別の段階)ごとに口腔ケアのポイントは違うため、ライフステージに応じた口腔ケアが大切になります。

セルフケアとプロフェッショナルケアは車の両輪



セルフケア

- ていねいに歯をみがきましょう
- よく噛んで食べましょう
- 歯の健康のために栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

プロフェッショナルケア

- 定期的に歯科健診を受けましょう
- 正しいブラッシングを教わりましょう
- 歯のクリーニングを受けましょう

年に2~3回の定期健診が大切

【ライフステージに応じた口腔ケアが大切です】

歯周疾患が多くなる時期です。定期健診を受け、自分の歯の状態を把握し、歯や歯ぐきを健康に保ちましょう。

高齢期



成・壮年期



口から食べる機能を維持することが生活の質を向上させます。歯科医師などの指導のもとお口をケアし、きれいにしましょう。

子どもの歯は妊娠中に作られるため、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。乳歯が生えそろい、永久歯を迎える準備を始める大切な時期です。かかりつけ歯科医の指導のもと、歯をみがく習慣をつけましょう。

学童期・思春期・青春期



永久歯のむし歯ができやすい時期です。お口の健康の大切さをしっかりと認識し、正しい口腔ケアの習慣をつけましょう。

胎児期・乳幼児期





現代人は噛む回数が減っています

現代は、調理器材の発達や調理方法の工夫、食材の開発によって、食べ物が時代とともに軟らかくなる(軟食)傾向が見られます。

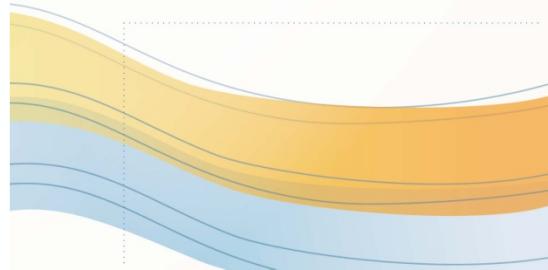
軟食は、咀嚼(食べ物を噛みくだく)回数を減少させることになり、あごの骨の未発達や歯並びの悪さをもたらします。

よく噛む食習慣を身につけましょう

よく噛むことによって、あごや歯ぐきが鍛えられて丈夫になります。よく噛んで食べるためには、硬いもの・繊維質のもの・弾力があり噛み切りにくいものなど、噛み応えのある食材を取り入れましょう。さらに、素材を大きく切ったり、加熱具合など調理方法を工夫することでも、噛む回数は増やせます。

だ液にはいろいろな働きがあります

「だ液は無意識に出てくるもの…」くらいに思っていませんか。だ液は消化液の一つで、体の健康を守るためにいろいろな働きをしています。だ液は、噛めば噛むほど分泌量が増加します。「よく噛んで、たくさんだ液を出すこと」が大切です。



【子どもからお年寄りまで】～噛むことの8大効用～

歯とお口の状態がよくないと、食事をとる楽しみが減ってしまいます。また、栄養の摂取がうまくいかなくなり、活動のためのパワーが出ません。食べ物をよく噛むことで、胃や腸での消化・吸収を高め、また、口の中の病気の原因となる細菌を抑制する働きなど、さまざまな効用があります。





噛むことでいきいき生活(胎児期・乳幼児期)を送ろう



お母さんのおなかの中から 8020は始まっています

子どもの歯の形成は妊娠中に始まり、お母さん自身の健康や食事への配慮が、健康な赤ちゃんを産むためにも大切です。また、子どものむし歯は親が気をつけなくては予防できません。こうした乳幼児期からむし歯予防の生活習慣を身につけることが生涯を通じて歯の健康を保ち、8020の達成へとつながります。

よく噛む食習慣は、 母乳で育てるところから始まります

母乳を吸う際のあごの上下の運動は、口の周りの筋肉を発達させ、乳歯の歯並びをきれいにします。また、正しい哺乳は舌の大切なトレーニングになり、その後の咀嚼の発達に大きく関係しています。

離乳食は噛むための 大切なステップ

「噛む」ということは生まれつき備わっているものではなく、成長段階で噛む欲求が現れ、訓練によって身につくものです。離乳食は、栄養摂取の問題だけではなく、噛む力を育てるための大切なステップです。



指しゃぶりと噛み合わせ



赤ちゃんは誰でも指しゃぶりをします。3歳くらいまではそれほど神経質になる必要はありません。しかし、過度の指しゃぶりは、上下の歯の噛み合わせを悪くしたり、前歯の歯の間に大きなすき間を作ってしまいます。

よく噛むことで味覚の発達を促します

よく噛むと、食べ物本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れるので、できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わうよう、心がけましょう。

歯をみがく習慣を つけさせましょう

乳歯をむし歯にすると体の発育に悪影響を及ぼすとともに、楽しいはずの食事も苦痛になってしまう場合があります。歯をみがいたあと、お母さんやお父さんが子どもの歯の汚れているところを教えてあげましょう。正しい歯みがきの習慣を身につけることが大切です。



歯科医師から あなたに

～胎児期・乳幼児期の
口腔ケア～



- 妊娠中はホルモンの変化で
歯ぐきの炎症などを起こしやすくなるので、
歯科健診を受けましょう
- お母さんやお父さんが点検みがきをして
あげましょう
- むし歯の原因となる甘い物も取り過ぎない
習慣をつけさせましょう

母子保健	
歯科健診	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦教室 ・母親教室 ・1歳6か月児歯科健診 ・3歳児歯科健診 ・幼稚園、保育所歯科健診



噛むことでいきいき生活(学童期・思春期・青春期)を送ろう



毎日の食事から よく噛む習慣を身につけましょう

子どもの成長にとって噛むことはとても大切です。噛むことで、だ液の分泌を促し消化を助ける、脳の働きを活発にするなど、多くの働きがあります。毎日の食事では、噛み応えのある食材を用いましょう。そして、噛んで味わって食べることの大切さを教え、しっかりと習慣づけることが大切です。

よく噛むと 脳の働きがよくなる!

よく噛むことは、脳の血流量を増やし脳細胞の働きを活発化します。特に、脳の中でも記憶や知能を統合する大脳皮質の発育に大きな影響を与えます。

脳の発達期にある子どもにとっては、よく噛んで食べる習慣が大切です。



フッ化物入り歯みがき剤は、むし歯予防に効果!

フッ化物は、空気、土、海や川の水、植物、動物、食品など、自然界のあらゆるものに含まれ、私たちも飲食物から毎日摂取しています。フッ化物は、歯の質を強くし、むし歯予防の働きをするなど、歯にとって心強い味方です。

歯みがきのときに、フッ化物入り歯みがき剤を使うと、たいへん効果があります。市販されている歯みがき剤の多くにフッ化物が含まれています。



親が子どもの口をしっかり点検しましょう

6歳ごろに乳歯の奥に初めて生えてくる永久歯(第一大臼歯:6歳臼歯ともいいます)は、歯並びや噛み合わせの基本となります。第一大臼歯は、ものを噛みぐんだり力が一番強く、中心的な役割を担っています。乳歯と永久歯の混在した状態(混合歯列)は手入れが難しくなるため、むし歯になりやすくなります。親が歯や噛むことの大切さをしっかりと自覚して、子どもに歯みがきを教えましょう。

丈夫なあごを 育てましょう

最近、うまく噛むことができない子どもが増えています。原因是、よく噛まなくなったことです。丈夫なあごはよく噛むことから育ちます。

あごの発達が悪いと永久歯の歯並びにも影響し、よく噛めなくなるばかりか、むし歯や歯周病になりやすくなります。また、永久歯列が完成した思春期・青春期には、噛み合わせが安定しますが、ホルモンの変化などにより歯肉炎が多発するので注意が必要です。



歯科医師から あなたに

~学童期・思春期・
青春期の口腔ケア~



- 定期健診も受ける習慣をつけましょう
- 生活のリズムが崩れがちになります
食べたあとは必ず歯をみがきましょう
- 自分にあった歯ブラシを選びましょう
- 噛み応えのある食べ物を食べましょう

学校保健

- | | |
|------|---|
| 歯科健診 | <ul style="list-style-type: none"> ・就学児歯科健診 ・定期歯科健診 ・歯科保健教育 ・大学、短大、専修学校歯科健診 |
|------|---|



噛むことでいきいき生活(成・壮年期)を送ろう



よく噛むことで肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します

よく噛むと満腹中枢が働き、食べ過ぎを抑え、また、代謝活動も活発となり体脂肪が消費できます。よく噛むことで、ダイエットの効果が得られます。さらに、「隠れ肥満」(一見スリムに見えるが内臓脂肪が蓄積されている状態)は、生活習慣病などの原因にもなります。この内臓脂肪を分解し、脂肪の合成を抑えるのに、よく噛むことが効果的です。



よく噛むことで表情が豊かになります

よく噛むことで、上下のあごのバランスがよくなります。噛むことによって、口の周りの筋肉がよく働き、顔の表情を作る筋肉が鍛えられて、顔の表情が豊かになります。さらに、噛むことで分泌されるだ液に含まれるホルモンによって代謝が活発になり、お肌も美しく保てます。

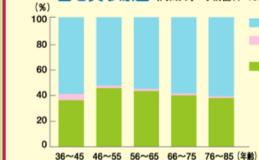
歯が失われる原因となる歯周病とむし歯

歯周病は年齢とともに悪化して、40歳以降、急速に歯が失われていく原因となっています。また、高齢者になるとむし歯で歯を失う人が増加してきます。

歯周病は、歯ぐきが腫れる「歯内炎」や歯を支えている歯槽骨にまで炎症が及ぶ「歯周炎」などの歯ぐきの病気の総称です。歯周病はむし歯と違ひ痛みがなく、気がついたときには症状がかなり進行していることが多い病気なので特に注意が必要です。

歯周病やむし歯予防には、歯と歯ぐきの境にある歯垢(ブラーク)・歯石をきれいに取り除くことが必要です。きちんと歯をみがくことや喫煙、過度の飲食、ストレスなどの生活環境の改善、定期的な健診が有効です。

歯を失う原因 (岡山大学 予防歯科 1994年)



よく噛むことはストレスを和らげます

よく噛むことで、脳内に緊張を和らげる化学物質が増加します。したがって、噛むことはストレスを和らげるのに効果があります。

歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の自浄作用によって、細菌感染を防ぎ、むし歯や歯周病を防ぐのです。また、噛むことによって歯や粘膜の表面に付着した細菌がこぼり落とされ、口臭の発生を減少させます。

【歯周病をチェックしよう】

当てはまる項目があったら
すぐに歯科医師に相談しましょう。

- 歯ぐきが腫れ・発赤、出血していませんか
- 口臭があるといわれたことがありますか
- お口の中で、変な味がしませんか
- 歯がぐらぐらしませんか
- 冷たいものや、熱いものをお口に入れると歯がしみませんか
- 歯ぐきが退縮し、歯の根本(象牙質)が露出したところがむし歯になりかけていませんか

歯科医師からあなたに

～成・壮年期の
口腔ケア～



- 歯や歯ぐきの状態を自分で観察しましょう
- 歯科医院で定期的に歯石を取るなど、歯のクリーニングをしましょう
- 生活習慣を見直し、歯の健康を維持しましょう
- 口臭予防のためにお口のケアをしましょう

成人保健・産業(職域)保健	
歯科健診	<ul style="list-style-type: none"> ・入社時歯科健診・企業歯科健診・成人歯科健診 ・歯周疾患検診(40歳・50歳目検診) ・退職時健診



噛むことでいきいき生活(高齢期)を送ろう



残った歯を大切に 「お口のケア」を続けましょう

8020は残っている歯が20本以上なければならないといった厳密なものではありません。80歳で20本を達成できないとしてもそれすべてがダメというわけではありません。たとえ歯の本数が減ったとしても、失った歯に入れ歯を入れ、残った歯を大切にし、「お口のケア」を続けようという意識が大切です。

健康な生活はよく噛んで食べることから

お口やその周辺から脳に伝わる感覚は全体の1/3といわれています。つまり、それらの情報が脳に入力され、身体活動の重要な役割を果たしています。よく噛んで味わうことは、健康な生活を続けるためにたいへん重要です。

よく噛んで老化を防止

よく噛むことによりあごの骨や筋肉が動いて血液の循環がよくなり、脳細胞の動きが活発になり、脳の老化を防ぎます。高齢者の場合、「歯が抜けでよく噛めない」、「軟らかい食べ物ばかりを食べてしまう」ということをくり返すと、脳細胞への刺激が少なくなり、ぼけにつながります。

入れ歯と上手につき合い、健康な生活を

入れ歯には、なんとなくマイナスのイメージを抱きがちですが、歯を抜けたままにしておくと、噛み合わせが不自由になるなど、さまざまな影響が出てきます。なれるまでに少し時間がかかる場合もありますが、その際はがまんせずに、歯科医師に相談してください。



お口を清潔にして 誤嚥性肺炎を防ぎましょう

誤嚥性肺炎とは、食べ物やだ液が誤って気管に入ること(誤嚥)で起こる肺炎のことです。この肺炎を引き起こす細菌には、歯周病を起こす菌や入れ歯についている細菌が多く見られます。誤嚥があっても肺炎を起こさないために、普段から日常生活の中でお口を清潔に保ちましょう。

寝たきりになってしまっても

寝たきりの人の歯の健康や治療には、多くの専門家が連絡を取りながら行っています。介護保険制度で要支援・要介護の認定を受けると、歯科医師や歯科衛生士から介護が必要なお口のケアの訪問指導を受けることができます。自宅での訪問歯科診療も実施しています。かかりつけ歯科医や都道府県・市区市歯科医師会にお尋ねください。



歯科医師から あなたに

～高齢期の口腔ケア～



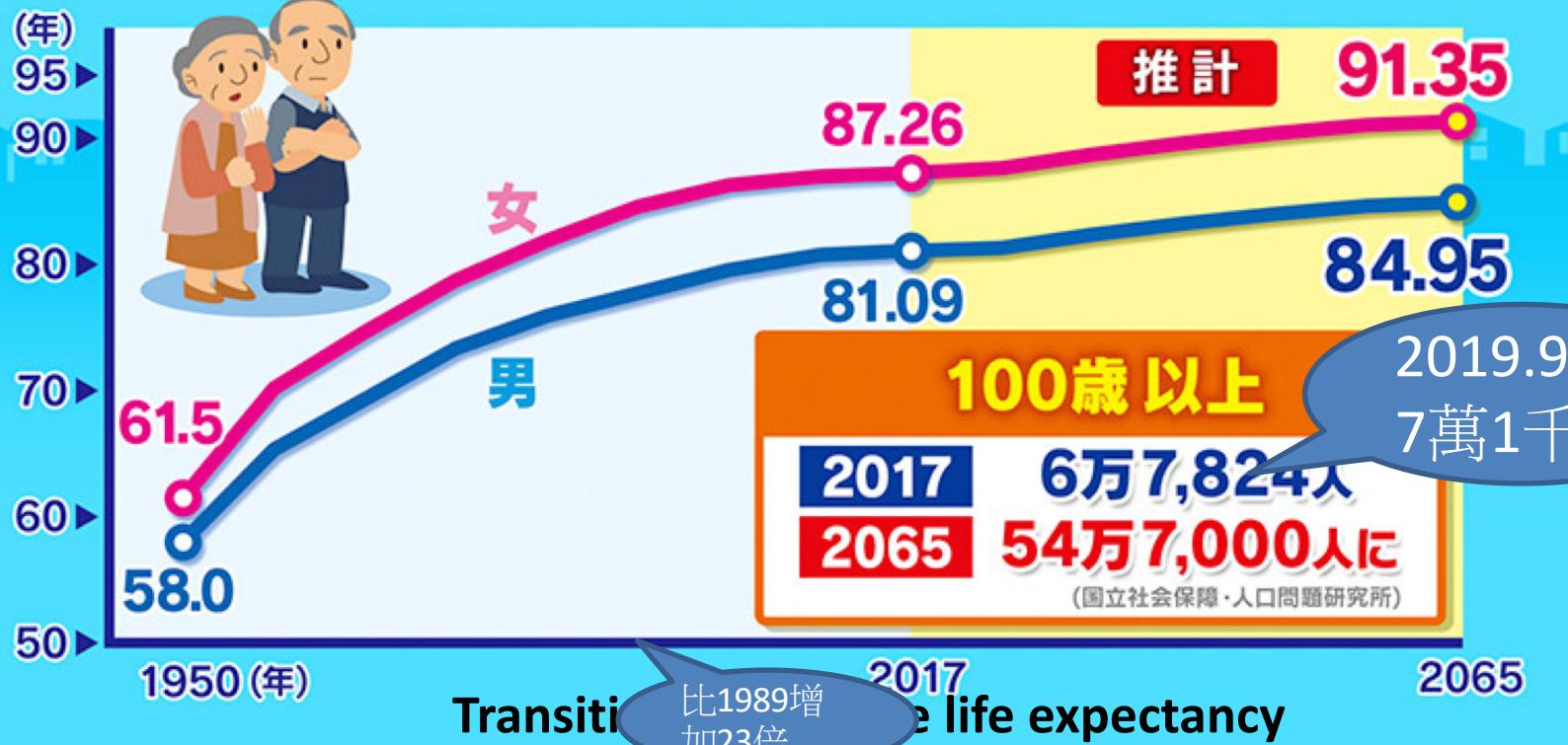
- バランスのとれた食生活を心がけ、よく噛んで食べましょう
- 入れ歯を清潔に保ちましょう
- 定期的に歯科健診を受けましょう
- お口もケアし、きれいにしましょう

高齢者保健

- | | |
|------|--|
| 歯科健診 | <ul style="list-style-type: none"> ・還暦健診 ・8020健診 ・寝たきり者訪問口腔衛生指導 |
|------|--|

平均寿命の推移

(厚生労働省など)



長くなる“老後”

人生80年

65 80

15年

人生100年

65

100

35年

Lifelong service

生涯現役



台灣正式邁入高齡社會 每7個人就有1個是老人

2018-04-10聯合報

內政部昨天宣布，台灣**65歲以上的老年人口已於3月底突破14%**，正式邁入「高齡社會」。推估**8年後,將達20%成為「超高齡社會」**。

如何維護高齡人口的生活品質與尊嚴，以及因應老化社會帶來的青壯年照顧及扶養負擔加重和少子化現象，將是政府持續努力的重要目標。



顛覆傳統的四大全球力量：讓10億人脫貧

Challenges of Double “A” trends :

雙A時代趨勢的挑戰

- Aging World Population 高齡化人口的挑戰
- AI(Artificial Intelligence) 人工智能時代的挑戰

平等普施

平等普施

Response of Double “B” to Challenges of Double A

對雙A時代挑戰之雙B的因應

- Universal Basic Income(BI) 全民基本收入
- Basic Healthy Lifestyle (BHL) 基本身心健康生活型態

Good Habits 戒（好習慣）

- 終身學習（博學多聞）五戒（好習慣）：所緣清淨
 - 閱讀、記錄、研究、發表、實行
- 身心健康（雅健生活）五戒（好習慣）：所依轉換
 - 微笑、刷牙、運動、吃對、睡好
- 五事調和：定學、慧學
 - 身調鬆緊、息調長短、念調自他、
 - 受調苦樂、想調順逆

1.微笑：三笑因緣

知足常樂、助人快樂、 寂滅最樂、心樂身樂

• 核心思想→態度言行→使命願景

1. 諸行無常→知足常樂→解脫道

2. 諸法無我→助人快樂→菩薩道

3. 涅槃寂靜→寂滅最樂→涅槃道