

専門教育科目

講義科目

授業科目名	口がきれいだと健康で長生きできる	科目コード	配当年次	単位
担当教員	井田 沙紀子・山本 詩織	HH73	1	2
<b>科目の概要</b>				
<p>人生100年時代を迎え、主要死因の病気予防や健康寿命延伸に欠かせない「口内環境を整えること」の重要性が増している。唾液・舌・口の様々な機能とこれを悪化させる要因、食事に関するポイントとリスクを理解し、日常生活における正しい口腔ケア・効果的なエクササイズを実践できるよう、セルフケアの方法論について学習する。自己に引き寄せて学ぶことで、より理解も深まる。</p>				
<b>科目の到達目標</b>				
<p>①口から食べる重要性や病気予防につながる口腔ケア・効果的なエクササイズについて理解し、日常生活における口の健康の保ち方の実践について説明できる。</p> <p>②むし歯・歯周病の原因や、窒息死・誤嚥性肺炎につながる悪循環を理解し、正しい歯磨きの方法と口腔内環境の整え方について具体的に説明できる。</p>				
テキスト	『口がきれいだと、健康で長生きできる 万病・突然死を遠ざける近道』古舘 健, KADOKAWA, 2019年			
<b>テキストの読み方</b>				
<p>①第1章・第2章を読み、唾液の働きや食べ方に関する知識を得て、口の健康の保ち方を理解する。</p> <p>②第3章から、口腔内環境の整え方や歯の健康について学習し、口腔ケアの実際について理解する。</p> <p>③第4章・第5章から、口に関係の深い呼吸や生活習慣と、リスク予防について学習し、健口・健幸な暮らしをもたらす口腔ケアについての理解を深める。</p>				
<b>単位修得の方法</b>				
<p>レポート課題を提出し、60点以上であれば合格となり、科目修得試験を受験できる。科目修得試験の得点が60点以上であれば合格となり、評価が確定し、2単位を修得できる。</p>				