

歯の祭典

口と顎関節の経時的変化
続けたくなる顎顔面筋トレーニング



特別講演 in熊本

お口の健康は 若々しさの源!

知って納得

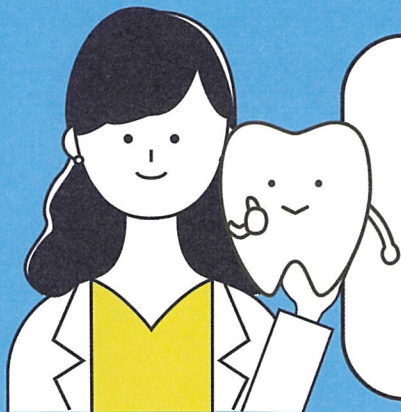
10年後も美味しく、美しく
「顎と顔のトレーニング」

一緒にトレーニング
しましょう!



先着100名 入場無料

- ✓ 来場者には歯ブラシなどグッズプレゼント
- ✓ 会場 WEBの同時開催 参加無料
- ✓ 宝田先生に質問してみよう



歯の祭典

2026. 6.6 Sat

12:15開場 13:00開演

熊本県歯科医師会館

講師 宝田恭子

東京歯科大学卒業、同保存科勤務後、
宝田歯科三代目を継承する。
日本アンチエイジング歯科学会 監事
認定バクテリアセラピスト
メディカルアロマセラピー研究会
日本睡眠改善学会
認定睡眠改善インストラクター等

歯の祭典

来場・Web視聴の
お申し込みはこちらから



主催 / 歯と口の健康週間実行委員会 (熊本県・熊本県教育委員会・熊本県歯科医師会・熊本県歯科技工士会・熊本県歯科衛生士会・熊本県栄養士会)
後援 / NHK熊本放送局・熊本放送・テレビ熊本・熊本県民テレビ・熊本朝日放送・熊本日日新聞社・エフエム熊本・FM791
協賛 / 熊本県歯科用品商組合・花王株式会社・サンスター株式会社・熊本ヤクルト株式会社・株式会社ロッテ
アサヒブリテック株式会社・雪印ビーンスターク株式会社・明治安田生命保険相互会社

歯の祭典

2026. 6.6 Sat
12:15開場 13:00開演
熊本県歯科医師会館



開会式 13:00-13:15

- 開会 ●挨拶 ●主催者紹介

表彰式 13:15-13:40

- 「高齢者のよい歯のコンクール」:賞状・賞品授与

特別講演 13:50-15:20

- 口と顎関節の経時的変化（続けたくなる顎顔面筋トレーニング）

講師：宝田 恭子先生

閉会式 15:20-15:30

- 閉会

特別講演

口と顎関節の経時的変化(続けたくなる顎顔面筋トレーニング)

知って納得、簡単顎顔面筋トレーニング

健康とは何でしょうか？

健康とは単に病気ではないだけでなく、身体的・精神的・社会的な良好状態をいいます。
そして、その維持には「栄養（食事）」「運動」「休養（睡眠）」の3要素が不可欠です。
今回行う「顎顔面筋トレーニング」はこの3要素に必要な事ばかりです。

長寿とは何でしょうか？

長寿とは一般的な平均寿命より長く生きる事です。

平均寿命は男性81.09歳、女性87.13歳（2026年公表）です。

女性は40年連続で世界1位を記録し、男性6位と世界トップクラスを維持し、共に長寿傾向にあります。

当日はこの平均寿命を健康で乗り越え、その後もより長く楽しむ為に考えたトレーニングを行います。

1つ1つの動きが体のどこに効いているか、栄養や休養がどのように必要なのか等を確認しながら、

皆さまと楽しく体を動かしたいと思います。どうぞ宜しくお願いします。



宝田 恭子

歯の祭典

入場無料

視聴無料

来場・Web視聴の

お申し込みはこちらから



どなたでもご参加いただけます。ご来場者多数の場合は、ご入場を制限させていただく場合がございます。
ご来場の方は公共交通機関をご利用ください。Web配信はYoutubeで行います。登録不要です。イベントサイトからご視聴ください。歯科医師会員の方はZOOMで聴講いただけます。

イベントサイト <https://www.sarasan.biz/hanosaiten>