

第21回茨城県歯科医学会

県民公開講座

開催のご案内

日程： 平成25年2月3日（日曜日）

10:00～11:30

会場： 水戸プラザホテル（水戸市千波町2078-1）

定員： 100名 （どなたでも参加できます。）

参加費： 無料

申し込み： 1月8日（火曜日）より電話にて茨城県歯科医師会事務局へ

演題： あなたの口元みられています

—表情筋のトレーニングとアンチエイジング—



講師：宝田歯科医院 院長（東京都開業）

歯科医師 宝田恭子 先生

主催：

(社)茨城県歯科医師会

協賛：(社)茨城県歯科衛生士会

協賛：(社)茨城県歯科技工士会

参加申込：

(社)茨城県歯科医師会事務局に
電話にてお申し込みください。

Phone：029-252-2561

● 1月8日 9:30～受付開始（先着順）

あなたの口元みられています

—表情筋のトレーニングとアンチエイジング—

宝田歯科
院長 宝田恭子

人の年齢を見極めるとき、顔のどのパーツをよく見るかという調査結果があります（2012年7月 20代～60代以上の男女）。第1位が目元、次いで口元が第2位でした。

解剖学の教科書上では口元の老化は30歳前後に始まり鼻翼から口角の横まで走る「ほうれい線」は20年かけてつながるとされています。

ところが最近の傾向として、まだ30代なのに「ほうれい線や肌のたるみが目立ってきた」と悩みを訴える人が増えていると言います。

その理由の1つとして携帯電話と洋式トイレを使い始めたことによって筋肉の使い方が大きく変わってきたことが考えられます。

携帯を頻繁に操作するときは、うつむきがちや猫背になります。

また和式トイレでは腹筋や大腿四頭筋が鍛えられ、猫背になりにくかったのが、洋式トイレだと筋肉にほとんど負荷がかかりません。

要は、シワがしやすい姿勢の生活習慣になってしまったということです。

そこで鍵となるのが、首にある胸鎖乳突筋です。

当日は胸鎖乳突筋を美しく保ち、健康は美しい笑顔につながるエクササイズを一緒に行います。

どうぞよろしくお願い致します。



◆ 宝田恭子 先生 ご略歴 ◆

1956年東京都生まれ

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常任理事

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