

水戸市歯科医師会・水戸市主催  
市民公開講座



# お口の健口 チェックを 体験しよう！

参加  
無料



2026年 2月11日 水 祝 10:00-12:00  
(開場受付 9:30)

場所・アダストリアみとアリーナ 2F会議室

水戸市緑町2丁目3-10 TEL 029-303-6335 (駐車場あり・無料)



生涯にわたり健康を維持する健康長寿を達成するためには  
「歯と口腔からの全身的な健康づくり」が重要とされています。  
今回は、「むし歯や歯周病の予防」と、「お口の機能の維持・向上」についての  
知識を深めていただき、市民の皆様とともに健康寿命の延伸を図ってまいります。



## 体験型の3ブースで学ぼう！

01 歯周病予防から  
はじまる健康長寿

### 歯周病予防教室

- ・歯周病スクリーニング検査
- ・正しいブラッシングの方法

02 その不調、“フレイル”的  
はじまりかも？

### オーラルフレイル 予防教室

- ・フレイルイレブンチェック
- ・飲み込み（嚥下）機能テスト

03 膨らませるかな、吹けるかな?  
お口ぽかーんは危険なサイン

### 親と子の お口の体験コーナー

- ・風船膨らまし・吹き戻し・ペコパンダ
- ・おもちゃのプレゼントもあるよ！

参加  
申込

各体験ブースのお申し込みは予約制となります。  
右の二次元コードからお申込できます。

①10:00～ ②11:00～

※申込期間は2026年1月1日から2月2日まで



参加申込のお問い合わせは  
水戸市 健康づくり課

☎029-243-7311まで

受付時間／8:30～17:15(土日祝日を除く)

水戸市歯科医師会 <https://www.mito-dental.org/>

主催 (一社) 水戸市歯科医師会、水戸市

後援 (公社) 茨城県歯科医師会、茨城県歯科医師連盟、(公社) 茨城県歯科衛生士会、

(公社) 茨城県歯科技工士会、大塚製薬株式会社、明治安田生命保険相互会社、アース製薬株式会社