

# Do you know about Sports Dentistry?



第10回 徳島市歯科医師会 市民公開講座

## スポーツデンティストって知っていますか？

～スポーツパフォーマンスに歯医者さんができること～



講師 **鈴木 浩司** 氏

(公財)日本オリンピック委員会強化委員  
(公財)全日本空手道連盟 医科学委員会 委員長  
強化委員会委員  
日本大学松戸歯学部 診療教授

皆様は、競技スポーツあるいは健康維持のためのスポーツ活動においてお口の健康管理がそれに大きな影響を及ぼすことをご存じでしょうか？  
スポーツデンティストはスポーツを行うすべての方の競技力維持・安定のためにお口の健康状態を管理し、安心・安全にスポーツが実践できるように専門的知識に基づいてお手伝いする歯医者さんのことを言います。今回の市民公開講座では、特に皆様に知っていただきたい5つのことを中心にお話させていただきます。

### 知っておいて頂きたい5つのこと

- ① 健康なお口があることが体調管理の基本です。
- ② スポーツドリンクを正しく飲みましょう。
- ③ 外傷予防だけでなくマウスガードの役割。
- ④ 良いかみ合わせやきれいな歯並びはパフォーマンスを向上させる上で大切です。
- ⑤ 良質な睡眠は正しい呼吸から生まれます。

### Quest Session!

本講座では、講演に加え  
ゲストを招いた  
意見交換も行います。

ゲスト  
**内藤 健太** 氏

元プロバスケットボール選手  
バスケスクール運営  
バスケイベント主催



令和8年5月31日 日

9:30～12:00

ふれあい健康館ホール  
(徳島市沖浜東2丁目16)



入場無料  
先着120名



徳島市歯科医師会 ☎ 088-631-8088

〒770-0003 徳島県徳島市北田宮1丁目8-65

[www.tokushimacity-dental.com](http://www.tokushimacity-dental.com)

本講座への  
参加お申し込みは  
こちらから▶

