



# とむ歯科 新聞7月

こんにちは。歯科衛生士の佐野です。  
暑さが一段と増える季節ですので、しっかり水分補給して  
体調管理には気をつけましょう!!!



## みんなの願い "8020" 運動

8020運動とは?


→ 80歳になっても自分の歯20本以上保つ  
という運動の事です。

健康で長生きする為には大切な目標★

歯を失わない為に... 定期検診をお勧めします

定期検診のメリット

- 虫歯や歯周病の予防
- かぶせ物や詰め物の確認
- ブラッシング方法の確認
- プロによるクリーニング

→ 早期発見ある事で治療期間、回数抑える。  
歯が長持ちする事により、より健康なお口におい  
楽しみながら食事が出来ますよ!!! 

## 噛む事の交機能

沢山の噛んで食事をする事で  
得る事が多々あるので!!!★

ひ  
み  
こ  
の  
は  
が  
い  
せ

肥満を防ぐ  
味覚の発達  
言葉の発音がはっきり  
脳の発達  
歯の病気を防ぐ  
がんを防ぐ  
胃腸の働き促進  
全身の体力向上

★ 1口食べたらず置いて 最低30回噛もう!!!★

## イベント

### 七夕イベント

短冊にお願い事書きましょう。  
笹の葉を待合室にかざります。

### 夏祭りイベント

8/27(土) とむ歯科馬車場  
で開催します お楽しみに♡

