

とむ歯科

クリニック 12月

こんにちは!

とむ歯科クリニック. 歯科助手の渡辺です!

---皆さん. **8020 運動** 知っていますか? ---

* 「8020」とは. 80歳になっても20本以上の歯を保とう!と愛知県歯科医師会が平成元年から始め. 全国へ広がっていた運動なんです! 昨年からは「8020」を一步進め.

「ウェルネス8020」として運動を進めています!

単に80歳で20本以上の歯を残すだけでなく. **80歳で20本以上残そう!**

歯と口の健康づくりに取り組んで、健康寿命を延ばしていくことを目指そう! というものです. 又最近では. **スポーツ**を

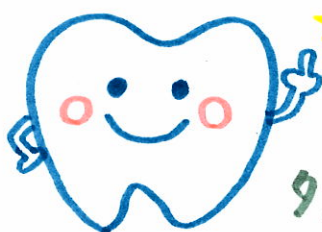
歯科医師の立場から支えよう! という取り組みも始まっています!

スポーツ時. カを出る時には**歯をぐと噛みしめる**. そんな時に

歯の破損を予防したり. **噛み合わせ**を治してより大きな力を出しやすくする! このような活動を支えるのが**スポーツディテリスト**なのです.

☆ **スポーツや部活で頑張っているあなた!!**

お口を健康に保つことで. **いつも以上の力が発揮できるかも!?**



☆ **今年も残あとこめと1ヶ月ですおね!**

クリスマスや忘年会など美味しものを食べる機会も多々あると思いますが. **歯みがき**は忘れずにこしかり行いましょう!!

