

平成28年度

かめかむ歯っぴー8020教室



～よい歯で よく噛み よい体～

8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう）という高齢者の問題と思われがちですが、8020達成のためにはそれぞれのライフステージでのそれぞれの取り組みが重要です。この教室も今回で12回目になります。皆さん一緒に勉強して8020を目指しましょう。

- 日時** 平成29年3月23日（木）
10:00～12:00（受付開始 9:30～）
- 会場** 岡谷市保健センター 1階 研修室
- 内容**
- ①講話 「噛む回数を増やす調理の工夫」
岡谷市健康推進課 管理栄養士
～講話の中で 試食もあります～
 - ②実習 「しっかり磨けてますか？」
岡谷市健康推進課 歯科衛生士
 - ③講話 「よい歯で よく噛み よい体」
岡谷下諏訪歯科医師会 笠原恒久 先生



持ち物 筆記用具・手鏡



**参加無料
です！**

定員 30名
(定員になり次第、締め切らせていただきます)

主催 岡谷下諏訪歯科医師会 **共催** 岡谷市・下諏訪町

☆参加者には“歯ブラシ”と“キシリトールガム”をプレゼント

《申し込み方法》

お電話にて岡谷市役所健康推進課までお申し込みください。

締め切り 平成29年3月17日（金）

《申し込み先》

岡谷市役所 健康推進課 保健予防担当

TEL 23-4811（内線1183）