

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.16」をお届けいたします。

今回のテーマは「スポーツで最高のパフォーマンスを生み出すには!？」

スポーツでは歯も命！

歯をグッと噛みしめることで、パフォーマンスが上がります。

噛みしめるときに歯が正しい位置になかったり、むし歯や歯周病で

しっかり噛みしめられないと最高のパフォーマンスを発揮することができません。

スポーツでも、歯やお口の健康、そしてかみ合わせが重要なのです。

「最高のパフォーマンスを生み出すには!？」の動画はこちら！

<https://www.ida.or.jp/tv/74.html>

次回もお楽しみに！

※バックナンバーはこちらから↓↓

<https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/kenkoudukuri/tooth/haganjyuu.html>

