

8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

歯をみがく時は力を入れずに、ていねいにみがく

歯ブラシの種類が多いので、使いやすい物を選ぶ。

歯ぐきも軽くマッサージしておく

歯と歯のすき間を注意してみがく。



8020達成者からのメッセージ

❖これから8020を目指す人へ

❖よい歯を保つ秘訣

健康の秘訣は毎日の歯のケアにある「口は元氣の源です」との
言葉を忘れず夜は歯のケアをします。

歯のケアは今年も感じています。ありがとうございます。

自分に合うストレッチをし毎日体を動かす様にしています。

歯物のケアもいろいろと試しています。

毎日小魚を一回3匹ほど口にしています。
(干物)

お口のケア者として毎日道場にかまひ
一日笑顔で生活しています。



記事を読んで下さい!!

8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

よくかむ ^{食物の}好き嫌いを食べない。 歯をみがく。

硬い氷のいらずき ^{食べかす} せんい等硬いものかたずき

牛乳の好まずいから太らない様控えています



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

よい歯を保つには
骨のある魚を良く食べること
毎日 2回～3回は歯brushを当てること

ねる前 / 時間前には食べない

お菓子数。(チョコレートはあまり食べない)

歯医者にも2ヶ月に1回は行くこと



屋敷 佐々木百子

8020達成者からのメッセージ

❖これから8020を目指す人へ

❖よい歯を保つ秘訣

よい歯の秘訣は食事の後は必ず良くみがく事です。

又歯間ブラシは良いと思います(但し歯みかきの前が良いと思います)

小魚持のサンタ等は骨ごと食べることから歯の採取で結構。



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

・ 歯周病に成るまでに、毎日の歯みがきや、歯肉フラス

を行うこと。

・ クリーニングを定期的に受診する。



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

毎日、1回はしっかりと歯をみがきましょう。



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

毎日歯をしっかりとみがくこと。

スポーツ等、体を動かす。(続けること。)



8020達成者からのメッセージ

※これから8020を目指す人へ

※よい歯を保つ秘訣

食べてすぐみがく。

歯食したらい。



8020達成者からのメッセージ

❖これから8020を目指す人へ

❖よい歯を保つ秘訣

私は歯のなやまにあまり無かったため、あが60才になって、

口の総合を検査していたので、一年間 週一回の検査

に通いました。15年間に先生にみていたがきまいたが、今は
3ヶ月に一回定期検診を、近くの医院で、検診を

していただいています。丈夫な歯をくれた両親には
いつも感謝しております。 史.



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

歯みがき剤で磨いた後は、ゆすがないこと。

むし歯予防のフッ素を洗わないこと。

イエテボリ方式（スウェーデン）

快食快眠快便は健康の源。そのためには

歯が大事。



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

少しの事でも検査をすべし 毎日に生活をして下ろし

歯よくかんでゆっくり食事をする うがいをよくする



8020達成者からのメッセージ

※これから8020を目指す人へ

※よい歯を保つ秘訣

① よくかむ

② 朝晩歯を磨く

③ 好き、嫌いをなくす



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

両親からもらった大切な身体！

どこのところも大切です。

8020を目指す皆様、口は元気な人の

宝です。歯は身体の入口です。

自分もできたのでみんなも。

元氣張りましょう。

鈴木武夫



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

良い子のみんなへ

甘いものは食べたら歯みがきしようね。

食べ物はずきずきをしよう！何んでも

食べよう。



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

歯の定期検診

日々を楽しく元気に過ごす。



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

① 毎食後のハミガキが無理でも食後の口のフケを、
フケ々を習慣にする。と良い。

② 夜の歯磨きは特にしっかりとする。



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

ゆ、くり、長く、あともう一回多くかみましょう。

歯の検査は定期的に行きましょう。



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

歯がきをしっかりと

食べ物の好き嫌いをつくらない 何でも^も食べる

家族友人とよく話を

7分^鏡ががみ前で自分の笑顔に^{あこが}あこがれる

谷津 梶岡 日出 区



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

食べ物の好きまじりのない様へ

歯みがきも必ず行う事。体力作りをする。

歯医者うがいを行う。検診をする。

井之輪光子



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

- 歯科^上医に行くのが“きらい”で“定期的に診断してもらう事(年1~2回)”
- 右手で“みがくのが”基本だが“反対の左手も使う事(8020の割合)

藤井.



8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す人へ

✿よい歯を保つ秘訣

良 く かむこと、 好き きらい しないこと、

歯 を みがくこと、

