

# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

良い歯科医を見つける事 定期検診を受ける

糖分を控え、食べた後みがく。

だ液をよく出る様な口の体操を



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

1日に何度も磨きます。(5~6回~)

お陰で がたり、おせい等、何でも食べられます。

秋に出来る我家の柿も美味しく食べてます!!

食べたら磨く...!! 私の習慣です。



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

◦ 歯みがきはていねいに忘れずに

◦ 80を過ぎても固い物でも好きな物を食べらる

◦ 若い時は歯みがきが大切である意識を

少なかったことを反省してゐる



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

子供頃お母さんがおやつにはほし、ヨーグルなども良く食べさせて

のでむし歯にならなかった。

歯医者さんにお見合いしてくれました。



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

歯みがきをていねいにする。

半年に1回は、歯医者さんでチェックしてもらう。

りんご、せんべい、など美味しくいただくこと。



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

毎日寝る前歯磨き歯肉ブラシ必ずする事

仲間と一緒にやる時 栄養料理量付は骨を喰う事等指導する

自覚語として



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

歯をしっかりといいにみがくこと(朝食後など)、歯石は時々トリートメント(歯科に行く)でとる

甘い物はできるだけ少なめに、やわらかい物、固い物(特に)まんべんなく食べ

ると。できるだけ多くの人とお話をする。歯が丈夫でよかったとは

「歯科医にかからなかった、固い物がバリバリ食べれること。  
(歯石をとる以外はかかった)  
いとはない」



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

歯ぐきの奥まで丁寧にみがきます

テレビを見ながら、10分くらい



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

・ 子供のころから小魚を食べていました。

・ 50才を超えて一度歯の治療をした時々に歯医者

さんに<sup>すす</sup>詰められ定期的にクリーニングを続けて

います。



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

私は お茶 コーヒーは 飲みませく

水 だけ です。

水を飲む時は必ず 口の中を ゆすぎ ます。

20秒 程度。



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

食後すぐ 3分間磨くこと

一日に4回 朝 朝食後 昼 夜



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

こどもの頃は、むし歯が多かったのに、歯医者でよく

治療もしていた。そこで、歯ぐきをよく磨くように言われ、

よく磨くようにしたら、歯が残った。

カルシウムもよくとる。小魚、ナッツ類、

なんでも食べる。



# 8020達成者からのメッセージ

✿これから8020を目指す方へ

✿よい歯を保つ秘訣

✿歯が丈夫でよかったこと

食事の後に水道水で口をブクブクさせる。

定期検診はひつようです。

