

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

・ 朝、晩の歯みがきをする。

・ 歯食をしない。

・ うがいをする。(周りの筋肉をきたえる)



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

ハサリころよく貝歯を、よく食べサカサも

なんでも食べること



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

朝の食事の量を減らす。朝肉魚を食べ。夕食は軽くする(消化の良し)
(三食しっかり)

好む嫌いの無く、何でも食べられる。食の楽しみは人の好む嫌いに合わせる事

硬いものでも、ガムでも何でも食べられる喜び!! 入歯の楽しみ



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

朝・昼・夜 食事の後は必ず、はみがき(ます)。

何でも(固い物)でも食べられる事は良かったと思います。

一日に何回も茶を飲むようにしています。



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

87才になりました。私の自慢できることは、視力と

歯が丈夫なこと。眼鏡不要です。

歯科

定期的^{3か月}に検診しています。鬼やえび、揚げものは頭と尻尾まで

イリコと、骨が喉に刺さるくらい注意しながら
よく噛んで食べています。食べるのが大好き！



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

ちい

小さい頃は朝食後しか歯をみがかず 虫歯が多かったの

ですが、^{つと}勤め出してから、同僚が夜 ^{しん}就寝前に歯をみがいて

いるのを見て、自分も夜もみがくことになりました。それ以降 歯痛

はほとんど無くなりました。

木村正統



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

〇 食事: よく噛んで、しっかり食べる事
↓ 40回以上

〇 歯みがき: 果敢でやさしくていねいに!!

〇 歯ブラシ ヘッドは小さめで、やさしくかめ..

〇

佐藤 宏明 82才.



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

好ききらいなく何でも食べよ。

朝 晩 (昼) 食後に歯みがきをする

甘い食べ物をひかえよ

カルシウムをとる。

定期的に歯科で検診を
(といておく。



木村淑子
(86才)

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

○ 秘訣はないけど、遺伝的に じょうぶな歯を

授けてくれた両親に感謝

○ 何んでも食べれる事



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 三食おいしく頂くこと、食べたらずぼること。

② 毎日食事が楽しいことが丈夫でよかったね。

③ 肉と魚の組み合わせと大事に準備できること。

④ よく寝れることも目標には6ヶ月実行中

