

# 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

◦ 歯医者に通う年令が<sup>高く</sup>遅かったこと。

◦ 歯が痛くて、何も食べられないという事が、全くなかったと思う。

◦ 若い時歯が<sup>いい</sup>よいかよいかほめられたこと。

◦ 子供の頃時代でお菓子類は全と食べなかったこと。



# 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

歯みがきを きちんとすること。 (歯食はしない)

歯によい食事に気をつけること。

歯が丈夫だと好きなのものを食べる

(小魚・特にカツ類 肉 大豆に属する食品)



# 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

朝晩歯を磨く事

硬いものを思いうちがめ事

おいしいものを存分食べられる事



# 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

~~しっかりと~~奥までみがく。時には歯ぐきも軽くみがく様(=)して います。

定期的(=)に歯科(=)に行く。(6ヶ月(=)1回)

何でも食べられる事。カラオケもやっているのですが言葉が(おまの)している

と(言)われる。



# 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

1. ニコから昔今迄と同じ様に歯の手入れをしてちゃんと

手入れをしていけば元気になるよと高命春の方にもすめていきた。

2. 毎晩就寝前に歯間ブラシを使い歯を磨いて寝る。

食事や出来分け長く放んで食べる時に心掛けては

3. 食事が美味い(噛み砕けよ)の固い物を平気で噛べらな

るので良かった。



# 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

1. よい歯を保つ秘訣

① バランスの取れた食事の内容(献立)

② 毎日5回の歯磨き(起床時、朝・昼・夕食後、就寝前)

③ 3ヶ月毎の歯科医による定期検診・メンテナンス(治療)

2. 歯が丈夫でよかったこと

① 表情が若々しく見られる

② 発声がおとと、相手に伝えられる  
カラオケサークル(公民館)

③ 歯のメンテナンスの費用がおさげられる  
歯で元氣張っています



# 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

食後の歯磨き。

固い物でも何でも食べられる事。



# 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

・ 酔っ払って帰っても、必ず寝る前に歯をみがくこと。

・ よい歯を保てば、~~食べ物~~ 食事が美味しく食べられる

ことを心に思い描く。

・ 食事が美味しく食べられる (沢庵が「ハッハッ」

食べられる) 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

。 最低朝と夜の歯みがき欠かさない

。 定期的にお医者様に見ていただく

。 なんでも美味しく頂けること

。 好き嫌いな堅い物(おせんべい)



# 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

◦ 歯にトラブルが発生したら、歯医者には

相談して、治療をお願いする。

◦ 定期検診をかかさない。

◦ 歯みがきを忘れずにする。



# 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

普段の意識が大切

周りに相談しやすい先生がいる事

大事



# 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

・ 歯列の矯正は親の責任

・ Ca(カルシウム)の摂取は幼少期

・ 歯ぐきのマッサージは大切 (丈夫な歯茎大切)



# 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

- 甘い物が大好きでしたので虫歯になり痛みが神経にささり、その時から歯の健康に気付き、気を付けるようになりました。歯医者で口をすすぐと削れているのがうらく。そうなるほしくありません。
- 食事の後は必ず歯みがき。出かける時は口をすすいでおく

◦ 歯が丈夫ではないので定期的に歯医者に通い歯石を取り

除いたり、デンタルフロスや歯肉ブラシの使い方を教えていただいた



# 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

動物のジュ命は“歯”でまらんだゾー!!

---

---

---

---

---



# 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 → 〇分
- 🌸 歯が丈夫でよかったこと → 〇分

① 就寝前だけでもいいから、1回/日必ず歯を磨くこと。

② 歯刷牙子は横に動かすのではなく、歯茎に向けて上下

に動かすことを励行している。(時間がかかり辛

かかかがるが...) )

④ 行く日も食べらぬこと。但し、自信退削

1年前の歯一本、固い毛を食べた根元で折ってしまったが...



# 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

食事のこま. よくぬみる事.



# 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

よくみがく事。

定期的に検診おこなう事。

食べるときよくかむ。

何んでも食べられる事。



# 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

毎日よみかき。若い時は歯がはかたので三本の歯

で育ったので歯の数が増えて、カルシウムを取っていました。



# 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

若い時は気にしていませんでした。歯医者さんに行く様子には、後生を

かんがいて、歯の掃除をする様になって色々とおしえてもらい、結果として

もらえるのでその方の様を見て、ゆくり良くかむ食事ほしまし、歯は朝夕

みがきます



# 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  
・なんでおいしく食べられる。  
歯

-----  
・あごを強くする。  
-----  
-----  
-----



# 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

毎食後、歯をみがく事がよい歯を保つ秘訣です

歯が丈夫だと甘いおせんべいも、お肉も

なんでも好きなものが食べられます

