

ハチ マル ニイ

8020達成者

満 **80** 歳になっても **20** 本以上の歯を残そ



大塚スイさん(90歳)
現在の歯数：28本

お魚が大好き！
昔からよく海のもの
食べていた。



鈴木信吾さん(81歳)
現在の歯数：23本

歯ブラシは柔らかめを使用。
食後は必ず歯間ブラシを使
っている。



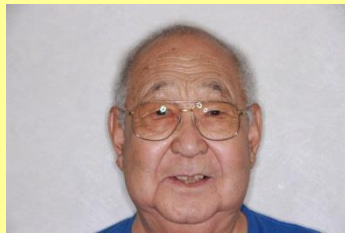
H. Kさん(81歳)
現在の歯数：26本

歯ブラシ、歯間ブラシを使用。
たまに手鏡を持ち、注意され
たところを磨いている。



金木英子さん(81歳)
現在の歯数：25本

魚や肉をよく食べる！
朝はバナナとヨーグルトを
毎日食べている。



渡邊正巳さん(84歳)
現在の歯数：20本

食べたらずぐ磨く！歯間ブ
ラシは夜必ず通す。
たばこは50歳でやめた！



新井良雄さん(83歳)
現在の歯数：26本

朝は必ずパンを食べている。
パソコンで写真付きの日記
をつけている。



富岡秀子さん(80歳)
現在の歯数：27本

生野菜を食べるようにして
いる！好き嫌いはない!!
繭で花や動物を作っている。



吉田康男さん(83歳)
現在の歯数：30本

お肉が好き！
歯磨きは一日一回行って
いる！



森和恵さん(80歳)
現在の歯数：22本

趣味は短歌、旅行、お庭い
じり、太極拳。
健康班会に参加している。



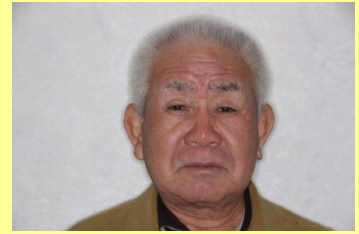
小林敏男さん(80歳)
現在の歯数：21本

洗口液を時々使用。
好きなものを食べる！硬いものも適度に食べている！！



神村公夫さん(81歳)
現在の歯数：28本

火曜と金曜にグランドゴルフをしている。
朝は二回歯磨きをしてる。



木暮正良さん(80歳)
現在の歯数：29本

ゴルフをしている。
一時間くらいウォーキングをしている。



安藤武範さん(80歳)
現在の歯数：23本

一日二回、朝と夕に歯磨きをしている。



細田秋枝さん
現在の歯数：28本

リステリンで洗口している。
歯磨きは一日二回、朝と夕にしている。



石田和子さん(81歳)
現在の歯数：26本

歯磨きをしっかりする。
大きな声でおしゃべりすることが健康の一番！！



新井テル子さん(80歳)
現在の歯数：21本

約6年間、食後朝・昼・夕に歯間ブラシをしている。
朝コップ一杯の水を飲む。



高橋熙さん(81歳)
現在の歯数：25本

好き嫌がなく何でも食べる！
お酒の飲む量を減らしている。



名越和子さん(95歳)
現在の歯数：24本

好きな食べ物：果物、野菜
趣味：縫物（昔は自分や孫の服も縫っていた）



宝船光五郎さん(83歳)
現在の歯数：21本

就寝前には必ず歯ブラシをしている。
卓球をして運動をしている。



桜井幸子さん(80歳)
現在の歯数：21本

朝・昼・夕・就寝前4回磨いている。
歯間ブラシも使っている。



福島清二さん(81歳)
現在の歯数：29本

小魚を毎食後食べている。
朝・夕、歯間ブラシを使用。
お酒は飲まないが甘い物好き。



小畑とし子さん(81歳)
現在の歯数：23本

小魚、チーズをよく食べる。
ラジオ体操やあいうべ体操
を気が向いた時にしている。



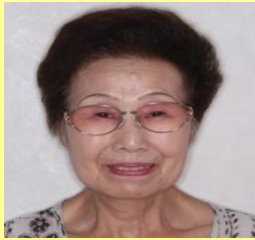
八木國好さん(80歳)
現在の歯数：24本

間食後も歯を磨いている。
毎月2回支部で健康チェッ
クと輪投げをしている。



正木昭子さん(82歳)
現在の歯数：27本

夕食後は特に念入りに歯を
磨いている。
活発に講演会に行く。



M. Mさん(80歳)
現在の歯数：28本

歯ブラシを自分に合った硬
さに変更した。
夕方20~30分散歩する。



齋藤眞一さん(80歳)
現在の歯数：30本

歯間ブラシを使い始めてか
ら歯の調子が良くなった。
何でも美味しく食べれる。



斉藤尚子さん(82歳)
現在の歯数：23本

色々料理してくれた母の
おかげで何でも食べる。
毎食後の歯磨きは心掛け
ている。



横塚千代子さん(80歳)
現在の歯数：27本

健康を保つためにスクワッ
ト・ヨガポーズ・後ろ歩き
(ジョギング)をしてい
る。歯のために甘いものは
控えている。



小山さい子さん(85歳)
現在の歯数：24本

好きな食べ物は歯ごた
えのあるもの。
趣味はガーデニング。
ブラッシングは朝夕2回。



星野淑子さん(80歳)
現在の歯数：24本

好きな食べ物はチーズ・ヨーグル
ト・ナッツ類。
一日にタンパク質は必ず摂取
する。よく食べる。
ブラッシングは朝昼夕3回。



渡邊美智子さん(82歳)
現在の歯数：27本

班会・パワフル会に参加。
おせんべいやするめいかな
ど、かたい物が大好き。食
べる事が好きだから歯のケ
アを頑張っていました。



渡邊勝利さん(80歳)
現在の歯数：28本

趣味はゴルフ*散歩*折り
紙。
日本酒とあんこの組み合わ
せが好き。
ブラッシングは朝・夕2回。



関口きくゑさん(89歳)
現在の歯数：25本

フッ素入りの歯磨き粉使
用。
色々な物にはちみつを入れ
て食べています。納豆に
も。



吉原 孝さん(84 歳)
現在の歯数：24 本

好き嫌いなし。
間食しない。
ブラッシングは起床時・朝・
昼・夕食後の1日4回。



高橋 伸次さん(86 歳)
現在の歯数：23 本

好き嫌いなし。
ブラッシングは朝・昼・夕食
後の1日3回。



松本 泰三さん(80 歳)
現在の歯数：25 本

趣味：卓球・カク・家庭菜
園。歯の健康で気をつけて
いること：月1回の歯科で
のメンテナンスと毎食後丁寧に歯
を磨くことです。



三輪 利子さん(81 歳)
現在の歯数：26 本

体にいいものを食べてい
る。タンパク質・乳製品
は積極的に摂取してい
る。ブラッシングは朝夕2
回。



浅岡 順子さん(80 歳)
現在の歯数：28 本

好き嫌いなし。
骨など、硬いものを食べ
ていた。
ブラッシングは朝夕2回。