

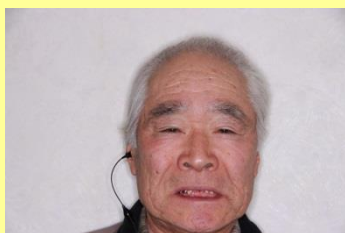
ハチ マル ニイ マル  
**8020達成者**

満**80**歳になっても**20**本以上の歯を残そう!!



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

食べたらすぐ磨く! 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。



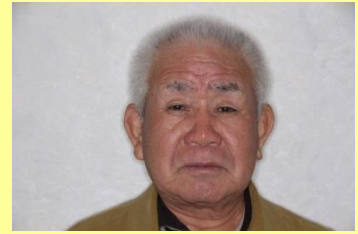
小林敏男さん(80歳)  
現在の歯数：21本

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。



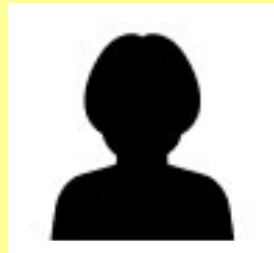
木暮正良さん(80歳)  
現在の歯数：29本

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。



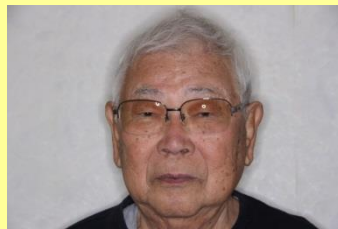
石田和子さん(81歳)  
現在の歯数：26本

歯磨きをしっかりとる。  
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

好き嫌いなく何でも食べる!  
お酒の飲む量を減らしている。



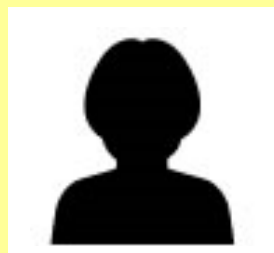
名越和子さん(95歳)  
現在の歯数：24本

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。  
ブラッシングは朝夕 2 回。