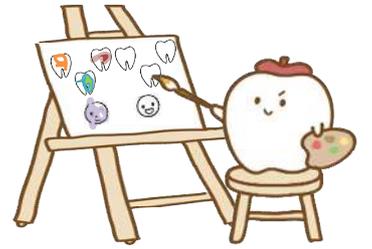


# 歯みがき・お口の体操カレンダー♪



## 【私の目標】

### スタート!

日付							
歯みがき	朝 歯 夜	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯
お口の体操	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

### もう少しで折り返し!

日付							
歯みがき	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯
お口の体操	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

### ここでお口の元気度をもう一度チェック☑

### 後半スタート!

日付							
歯みがき	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯
お口の体操	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

### もうすぐゴール!

日付							
歯みがき	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯	歯 歯
お口の体操	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

### 最後にもう一度チェック☑

## 【感想・反省】

4週間お疲れ様でした!最後までがんばったあなたは、さらに素敵な笑顔になっていることでしょう。習慣的に続けることでお口と体のフレイル予防に繋がります。体の健康は、お口から!是非これからも続けてみてください♪

食べる幸せいつまでも



一般社団法人札幌歯科医師会  
道央圏域在宅歯科医療連携室  
相談専用ダイヤル(011) 561-300