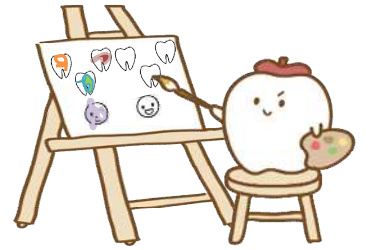


歯みがき・お口の体操カレンダー♪



【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