



強い 歯とお口になろう 歯みがきコース



西都保健生協 健康チャレンジ

記録用紙



食べるのも話すのも食べしやるのにも大切なお口。
1日1回は5分以上の歯みがきを身につけよう!

2018年 10~11月

はじめに...

現在の生活リズムを振り返り、改善したい生活を書き出してみましょ。P2-3の記録用紙に、頑張りをチェックしていきます。



2か月のチャレンジが終了したら... (12月)

報告用紙を提出します。(※P4の報告事項も記載してください)

この用紙をこのまま、郵送 または、直接提出してください。
FAXの場合は、P4面を送信してください。



提出〆切 12月12日(水)頃

目標達成しなかった方も提出してください。

班会の仲間やご家族と取り組みの交流もしてみましょ

グループ参加の方は、みんなが達成できるように応援しましょう

1月 報告書と達成賞をお届けします♡



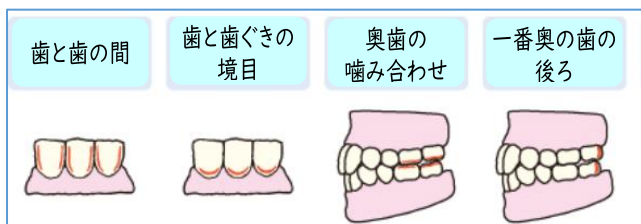
強い 歯とお口になる 歯みがき チャレンジにひと工夫

1日1回以上 よごれを落としきる歯磨きを身につける!

●歯みがきのコツ

1. 力を入れすぎない。
2. 歯や歯茎を毛先で揉むつもりで、2~3ミリの振り幅で前後に振動させます。
3. 前歯の裏側は、歯ブラシのかかとを使い、奥歯の裏側は、歯ブラシのつま先を使い、歯間にも入れます。
4. 不規則になっている歯は、歯ブラシを縦にして毛先をあてます。
5. 奥歯は、大きく口を開けすぎると、奥まで入りません。口を半開きにして歯ブラシを入れます。
6. 磨き残しの無いように磨く順序を決めて、一通り磨くようにします。

※特に注意する場所 ↓



どこに磨きのこしがあるか、虫歯や歯周病がないかどうか、歯科検診で確認しましょう! 生協の歯科に相談してみましょ!

みその歯科:042-347-3680

西東京生協歯科:042-439-0071



報告書の郵送・提出・FAX先

FAX 042-493-6155

〒204-0013 清瀬市上清戸2-1-41

西都保健生協 法人事務局 組織部 健康チャレンジ係 まで
(もしくは、各診療所・クリニック・歯科診療所 まで 提出を)

健康づくりセンター
体操教室無料参加券



食後の歯みがき : 朝食後・昼食後・夕食後・就寝前 (できれば4回 ※3回でもOK)
 5分間歯みがき : 1日に1回は5分以上の歯みがきをする
 飲み物 : 飲み物はお茶か水に
 あいうべ体操 : あ〜い〜う〜べ〜 を、1日で30回実践する



特に頑張るものを選んで◎しましょう

★チェックの仕方★ (お好きなマークでもOK)
 よくできた✿ できた○ 少しできた△ できなかった×

10月

項目	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
食後	○															
5分	✿															
飲み物	×															
あいうべ	△															
メモ欄	歯医者に行った															

項目	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
食後																
5分																
飲み物																
あいうべ																
メモ欄																

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
食後																
5分																
飲み物																
あいうべ																
メモ欄																

項目	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	P4に記載して提出しましょう
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
食後															
5分															
飲み物															
あいうべ															
メモ欄															

毎日できれば最高だけど、人間だから、忘れちゃったりできなかったり、いろいろあるよね。

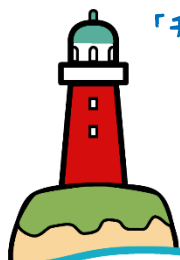
「チャレンジしてみよう」の気持ちに拍手！ 1回でも取り組んだことに拍手！

できない日もあったけど、2か月は意識してみたことに拍手！

・・・そんな気持ちで続けてみてください。

できたことに、喜びと楽しみを味わいながら・・・

一人じゃない、みんなも笑顔でチャレンジしているよ♡



提出方法 **切り取らずに** 郵送・直接提出・FAX で！
郵送→下記の住所へ 直接提出→各診療所へ

FAX 042-493-6155
(FAXはP4を送信してください)

西都保健生協 **健康チャレンジ** 2018 チャレンジ報告

- ① 2か月でどのくらい取り組むことができましたか？
よくできた ・ まあまあできた ・ 少しできた ・ ほとんどできなかった ・ できなかった
- ② チャレンジを継続するために、どのような工夫をしましたか？
- ③ チャレンジできなかった日はどんな理由ですか？
- ④ 今回のチャレンジをきっかけにどのような変化がありましたか？
- ⑤ 今回のチャレンジをこのまま続けたいと思いますか？
続けたいし続けられそう ・ 頑張って続けたい ・ さらにレベルUPして続けたい
続ける自信がない ・ わからない
- ⑥ 今回のチャレンジの感想をお願いします。

ありがとうございました。P1の手順で、結果をお送りください。

この用紙は1月にお手元にご返却しますので、そのままご提出ください。(FAXの場合はお手元に保管してください)

チャレンジコース	5コース 強い 歯とお口 歯みがきコース		
住所(〒 -)	市		
電話番号	☎(- -)		
氏名 性別・年齢	男・女 (才)	グループ名 (登録した方のみ)	

↓切り取って、封筒の送付先記入面に貼って郵送できます

〒204-0013

清瀬市上清戸2-1-41

西都保健生協 法人事務局

組織部 健康チャレンジ係

FAX の場合

042-493-6155

提出 の場合

各診療所・クリニック・歯科診療所 へ
(職員の方は法人事務局までお願いします)