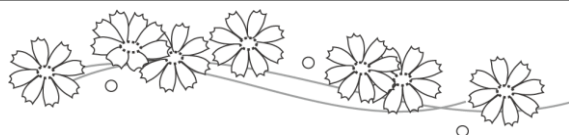


## 《中央区》

氏名	一口コメント
あらき ともひで <b>荒木 智秀</b> 80歳 28本 (出水)	【歯みがき回数】 1回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 2ヶ月ごと 歯や歯ぐきの健康を維持するために、定期歯科健診を続けています。8020表彰についても、かかりつけの歯科医院から紹介されました。食べ物の好物は焼肉で、外食後にカラオケを楽しんでいます。
いのうえ よしはる <b>井上 良治</b> 80歳 24本 (砂取)	【歯みがき回数】 3回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 3ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 毎日 日頃から、歯周病にならないよう口腔ケアには注意しています。散歩や庭の手入れなど、できるだけ体を動かします。定年退職を機にゴルフを始め、月2回友人とコースに出るのを楽しみにしています。
うどう <b>有働 セツコ</b> 83歳 21本 (出水南)	【歯みがき回数】 2回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 毎月 「世のため、人のため」復興支援を始め、様々なボランティア活動をしています。その合間を縫って、趣味のゴルフやフラダンスを楽しみ、日々、健康維持のために栄養のバランスには、特に気をつけています。
うらた ひさし <b>浦田 久</b> 81歳 23本 (碩台)	【歯みがき回数】 1回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 毎月 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 毎日 丁寧に歯をみがくことと、定期歯科健診でお口の健康を保ってきました。できるだけ体を動かすこと、特に歩くことを心がけています。家にいるときは、歌やドラマ、西部劇などテレビ鑑賞を楽しんでいます。
おおしま ひろこ <b>大島 博子</b> 80歳 27本 (春竹)	【歯みがき回数】 3回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 毎月 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 毎日 夜の歯みがきには歯間ブラシも使い、30分程度丁寧にみがいています。定期歯科健診も5年以上続けています。今回一緒に受賞した友人と、いつも町内の行事に参加して、楽しい時間を過ごしています。
おおた せつこ <b>太田 シゲ子</b> 84歳 28本 (慶徳)	【歯みがき回数】 3回以上 【定期歯科健診】 年1回 食べたらず必ず歯みがきとデンタルリンスを実行しています。野菜はもちろん、筋肉が落ちないようにお肉もしっかり食べてバランスの良い食事をするよう心がけています。1日に3,000~4,000歩は歩くようにしています。
おおた ぐろ せつこ <b>大田黒 節子</b> 80歳 24本 (出水南)	【歯みがき回数】 3回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 1~2ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 毎日 両親の歯が弱かったため、自分はそうならないように、定期健診とよく噛んで食べることを心がけてきました。老人会活動や職場OB会のウォーキング・ハイキングに積極的に参加し、健康維持に努めています。



氏名	一口コメント
<p>おの けいすけ 小野 圭介 83歳 28本 (砂取)</p>	<p>【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>毎日の歯みがきや歯間清掃、定期健診を続けたことで、歯が丈夫です。そのおかげで、大好きな肉など何でもおいしく食べることができます。ゴルフ歴は50年、現在も週2回プレーします。多くの仲間に恵まれました。</p>
<p>きつき ひさお 木付 久雄 80歳 28本 (帯山)</p>	<p>【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>子どもの頃から、いりこやのりなどカルシウムの多い食べ物を多く取っていました。健康のために毎朝散歩をしています。趣味のつりや庭の剪定、孫との将棋が楽しみです。</p>
<p>くろせ ひろやす 黒瀬 博恭 85歳 25本 (白山)</p>	<p>【歯みがき回数】4回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>地域の8020推進員から紹介されて応募しました。定期的に歯科受診をし、クリーニングをすることで、お口の健康を保っています。毎日、ラジオ体操で体を動かしています。趣味の写真では何度も賞をもらいました。</p>
<p>こが かずこ 古賀 和子 80歳 27本 (春竹)</p>	<p>【歯みがき回数】2~3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>毎月、歯科医院でブラッシング指導を受けています。自宅でも教わったことに気をつけながら歯みがきをします。趣味のグランドゴルフは、町内の方々や高校時代の同級生と楽しんでいます。</p>
<p>ごとう こ 後藤 ヌイ子 80歳 24本 (五福)</p>	<p>【歯みがき回数】2~3回 【かかりつけ歯科医】あり 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>歯ぐきの健康のために、歯みがきの時には歯ぐきもマッサージの感覚で歯ブラシをあてます。合唱、社交ダンス、囲碁など趣味が多く、毎日が充実しています。なるべく体を動かし、常に楽しみを見つけています。</p>
<p>さとう よしふさ 佐藤 泰生 80歳 28本 (黒髪)</p>	<p>【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>定期歯科健診も10年以上続けていますが、硬いものをしっかり、よく噛んで食事をするように心がけています。健康で過ごせているのは両親と妻のお陰だと思えます。近所のゴミ拾いは、決まった日以外も率先して行っています。</p>
<p>すぎむら ちえこ 杉村 千恵子 80歳 24本 (春竹)</p>	<p>【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】年1回</p> <p>30年以上お付き合いのある歯科医院へ、年に1度、定期歯科健診に通っています。体操やカラオケ、レクダンスなど町内の行事が多く、楽しい仲間がいるので、元気に過ごせているのだと思えます。</p>



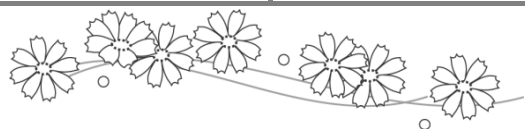
氏名	一口コメント
<p>つかもと ひでたか <b>塚本 秀隆</b> 81歳 27本 (黒髪)</p>	<p>【歯みがき回数】4回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】4ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>卓球とバウンドテニスを週に10回、楽しんでいます。スポーツ後の仲間との交流も楽しみです。よく眠ること、食事は野菜を多めに取ることを心がけています。</p>
<p>つしま あやこ <b>津嶋 アヤ子</b> 80歳 28本 (壺川)</p>	<p>【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】1~2ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>食べたら、歯みがきを心がけてきました。趣味の犬の散歩で、毎日体を動かします。週1回のデイサービスでは、いろいろな作品の作成や体操をとおしてたくさんの友達ができ、楽しみが増えました。</p>
<p>とくなが じゅんこ <b>徳永 絢子</b> 84歳 28本 (壺川)</p>	<p>【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】1~2ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>口腔ケアや定期歯科健診など歯を保つために努力してきました。健康のために、太極拳や散歩、自宅の階段の昇り降りなど、体を動かすことを心がけています。友人と観劇や食事に出かけることが楽しみです。</p>
<p>なかむら ひろとし <b>中村 博年</b> 80歳 25本 (出水南)</p>	<p>【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>健康のために、毎朝体を自由に動かし体操をします。趣味はボーリングで、その後の宴会も楽しみです。町内老人会の旅行に参加するなど仲間と楽しく過ごす時間を大切にしています。</p>
<p>にいほら のぶこ <b>新原 伸子</b> 80歳 29本 (一新)</p>	<p>【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】年1回</p> <p>健康のために、散歩をかねて、街中に買い物に出かけます。1年前に体調を崩し、入院も経験しましたが、できるだけ、外出することを心がけています。趣味の健康マージャンは長年続けています。</p>
<p>にしもと たみえ <b>西本 多美江</b> 85歳 31本 (帯山)</p>	<p>【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】3ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>自分でもしっかり歯をみがくようにしていますが、みがけていない所は、定期歯科健診の時にきれいにしてもらっています。健康のためにも出かけるときは車を使わず、なるべく歩くように心がけています。</p>
<p>はしぐち しずお <b>橋口 静男</b> 81歳 27本 (帯山西)</p>	<p>【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具の使用】あり</p> <p>約10年間、毎月歯科医院でメンテナンスを実施してきました。良い生活習慣を心がけ、体操や散歩など、運動にも積極的に取り組んでいます。</p>
<p>はやしだ せいいち <b>林田 精一</b> 81歳 29本 (託麻原)</p>	<p>【歯みがき回数】1回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月</p> <p>毎月、かかりつけの歯科医院でケアをしてもらうことで、お口の健康を保っています。スポーツが得意で、20歳から卓球を始め、現在は月2回仲間と汗を流します。</p>



氏名	一口コメント
ひろせ えつこ 廣瀬 悦子 80歳 26本 (春竹)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】年1回 【歯間部清掃補助道具（歯間ブラシ）の使用】毎日 カラオケ、レクダンス、百歳体操など町内の行事に参加しています。他にも、犬の散歩やグランドゴルフなど多くの趣味をとおして健康維持に努めています。健康で笑っていることが自慢です。
ふるえ むつあき 古江 睦明 80歳 30本 (出水南)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】2ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具（歯間ブラシ）の使用】毎日 肉・魚・野菜などバランスよく食べることを心がけ、食べ過ぎには気をつけています。趣味の歴史の会では講演活動も行います。いろんなことに興味を持って取り組むことが大切だと思います。
ますだ あきよ 増田 明代 80歳 27本 (出水南)	【歯みがき回数】4回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具（歯間ブラシ）の使用】毎日 バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけています。子育てや孫の世話が終わり、今は、趣味の詩吟やグランドゴルフを楽しんでいます。週1回は友人と食事やカラオケに出かけ、青春を謳歌しています。
もりいち よしこ 森一 淑子 80歳 25本 (出水)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】年1回 【歯間部清掃補助道具（歯間ブラシ）の使用】あり 寝る前には、歯ブラシと歯間ブラシを使い丁寧に歯をみがきます。日ごろから、バランスの良い食事を心がけ、毎日、牛乳を飲みます。家族で晩酌することが楽しみです。

## 《東区》

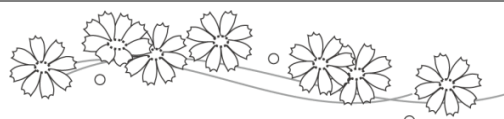
あおき さえこ 青木 佐恵子 87歳 23本 (西原)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】週1回 【歯間部清掃補助道具の使用】週1回 以前はエレクトーンを演奏することやダンスが趣味でした。歯や歯ぐきの健康のために、牛乳を飲んでいたことが、多くの歯を残せた理由かもしれません。
あおやま みほる 青山 稔 81歳 25本 (山ノ内)	【歯みがき回数】1回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具（歯間ブラシ）の使用】毎日 健康のために歩いていますが、1日に5万歩歩くこともあります。知り合いに誘われて始めたゴルフでも良く歩きます。吟詠を始めて45年になり、市内の様々な支部で教えています。
あきよし きみこ 秋吉 君子 81歳 22本 (健軍)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 健康のために週に1回、無理のない範囲で2時間ほど卓球をしています。趣味は生け花で、朝と夜に教室を開いています。好きな花はカサブランカです。



氏名	一口コメント
いっご みつこ 一戸 光子 83歳 25本 (若葉)	【歯みがき回数】4回 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日 健康のために、ミニバレーや社交ダンス、健康体操に通っています。グランドゴルフは毎朝1時間半ほど近所の公園でしています。編み物も好きで、洋服や帽子もよく作ります。
いとう てるこ 伊藤 照子 80歳 27本 (桜木)	【歯みがき回数】4回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日 バスで買い物に出かけるとき、行きは最寄のバス停から3つ先で乗車しています。高校生の頃から登山が趣味で、全国各地の山に登りました。歴史小説を読むのが好きです。
えしま えみこ 江島 恵美子 81歳 27本 (画図)	【歯みがき回数】1回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 趣味は月3回のカラオケと、書道・短歌です。書道では神戸の事務所に作品を送っています。風邪をひいたり、転んだりしないように週1回はデイケアで機械を使ってゆっくり体を動かしています。
えのき よしあき 榎木 義昭 80歳 25本 (東町)	【歯みがき回数】1回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】2~3年に1回 【歯間部清掃補助道具の使用】週3回 好き嫌いなく何でもお腹いっぱい食べるようにしています。卓球が趣味で週に3回は公民館や小学校の体育館でしています。
おおさわ きくこ 大沢 喜久子 82歳 28本 (泉ヶ丘)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】週1~2回 歯ぐきもよくみがくようにしています。趣味はグランドゴルフで、涼しい季節は毎朝しています。果物や甘いものも好きです。
おおた みちこ 太田 美智子 85歳 27本 (泉ヶ丘)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具の使用】週2回 歯みがきをした後は食べないようにしています。町内での週3回のグランドゴルフを始め、18年になります。一昨年から健康ボーリングも始め、毎週楽しんでます。
おかだ れいこ 岡田 怜子 80歳 28本 (尾ノ上)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】年1回 【歯間部清掃補助道具の使用】週1回 健康のために週1回の健康ボーリングを始めて10年になります。40人くらいのメンバーで、3人1組でゲームをします。趣味は手芸で、孫たちに洋服を作ってそれを着てもらうのがとてもうれしいです。
かねみつ めいこ 金光 明子 84歳 24本 (東町)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日 間食も含め、食べた後はうがいをするように心がけています。また、健康のために腹八分で食事を終えたり、買い物なども歩いて行くようにしています。趣味は歌謡で、懐メロなど月4回楽しんでます。



氏名	一口コメント
かわの しづきよ <b>河野 静清</b> 81歳 28本 (託麻東)	【歯みがき回数】2回 健康のために心がけていることは、身体を動かすことです。グランドゴルフは2ヶ所に通い、プレーをしながら歩いています。家庭菜園で野菜を作っています。納豆・厚揚げ・豆腐・いなり寿司など大豆製品が好きです。
かわばた ふみこ <b>川畑 史子</b> 80歳 27本 (尾ノ上)	【歯みがき回数】2回 【定期歯科健診】6ヶ月ごと かかりつけの歯科医院は決めていませんが、新しい歯科医院ができれば行ってみます。日々の家事で体を動かすことが健康につながっていると思っています。
かわはら しゅんこ <b>河原 淳子</b> 81歳 24本 (健軍東)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】3ヶ月毎 【歯間部清掃補助道具の使用】週1回 歯ぐきの健康のために指でマッサージをしています。趣味は月に1~2回のカラオケです。体育館等を借りて太極拳の指導を週3回行っています。
くわた とみこ <b>桑田 富子</b> 80歳 26本 (泉ヶ丘)	【歯みがき回数】1回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月毎 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日 のんびりすることが好きですが、健康のために教育テレビの健康番組を見て知識を得たり、毎日15分ほどのウォーキングをしたりしています。
こだま きよし <b>児玉 清</b> 82歳 24本 (健軍東)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具の使用】毎日 歯は時間をかけてみがいており、間食後もうがいをするようにしています。健康のために毎日ウォーキングをしています。趣味は月に2~3回のゴルフで、練習も週に3~4回しています。
こやなぎ せいいち <b>小柳 誠市</b> 86歳 26本 (託麻西)	【歯みがき回数】4回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】3ヶ月毎 【歯間部清掃補助道具の使用】毎日 間食の時間も決めており、歯みがきも普通の歯ブラシでみがいた後に、電動歯ブラシを使ってみがいています。雨の日でも毎日22,000歩、歩いており、体重や血圧と一緒に毎日記録をつけて健康管理を行っています。
しもだ こういちろう <b>下田 皓一郎</b> 83歳 22本 (尾ノ上)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日 趣味は映画鑑賞で月に2~3回は昔の映画を映画館に見に行っています。シルバー人材センターに登録しており、熊本城の石垣で外国人観光客等が怪我をしないよう見守りの仕事をしています。
しもだ のぶこ <b>下田 信子</b> 83歳 21本 (尾ノ上)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】3か月毎 【歯間部清掃補助道具の使用】毎日 食べ物に好き嫌いはなく、食事はゆっくりよく噛んで食べています。健康のために、夕方40分くらいかけて自宅周辺を歩いています。趣味のちぎり絵を楽しんでいます。



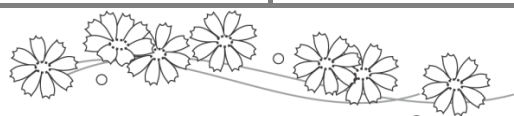
氏名	一口コメント
しょうむら いさお <b>庄村 勲</b> 82歳 23本 (秋津)	【歯みがき回数】4回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】年1回 ----- 健康のために心がけていることは、腹七分の食事と散歩など身体を動かすことです。ジムに週3回行き、2時間ほどマシンを使って筋力維持に努めています。最近は頭の体操として俳句を始めました。
そのだ まさのぶ <b>園田 正信</b> 82歳 25本 (山ノ内)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具の使用】毎日 ----- 健康のために1km程歩くように心がけており、食事もしっかり摂るようにしています。趣味は年2～3回の旅行でしたが、地震後は行けていないので、またいつか行きたいと思っています。
たかき とおる <b>高木 亨</b> 88歳 22本 (西原)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具の使用】週1回 ----- 洗口液で毎日、口をすすぎます。また、趣味は週に1回のパークゴルフと音楽鑑賞です。スポーツは何でも好きで、よくテレビ観戦します。音楽はジャズをよく聞いています。時々はカラオケも楽しんでいます。
たしろ のりこ <b>田代 矩子</b> 96歳 21本 (桜木東)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】2ヶ月ごと ----- 歯や歯ぐきの健康のために特別なことはしていません。食事は何でも食べます。1年前までグランドゴルフをしていました。以前は孫たちとサッカーをして楽しんでいました。
たのうえ こ <b>田上 タガ子</b> 80歳 25本 (託麻北)	【歯みがき回数】1回 ----- 子どもの頃、両親から食後にはうがいをしなさいと言われ続けて、今も実行しています。健康のためによく噛むことを心がけており、一口30回噛んでいます。週1回デイケアに行き、体操をするのが楽しいです。
とだ のりお <b>戸田 祝生</b> 81歳 28本 (山ノ内)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり ----- 電動歯ブラシを使っています。音楽鑑賞が趣味で、クラシックを中心にレコードを100枚以上持っています。柴犬を飼っており、朝3時から5時の間で散歩をしています。
なかむら のぼる <b>中村 登</b> 81歳 28本 (託麻東)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】年1回 【歯間部清掃補助道具の使用】週2～3回 ----- 歯みがきを丁寧にするよう心がけています。健康のために食事や運動に気をつけており、毎朝公園をウォーキングしています。趣味はカラオケと週1回の社交ダンスです。社交ダンスは5～6年前から教室に通っています。
まえだ あきら <b>前田 明</b> 94歳 21本 (尾ノ上)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】3ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具の使用】毎日 ----- 毎日の日課を決めて、生活をしています。健康のために体を動かすことを心がけています。趣味の園芸では、野菜を作っています。収穫後はご近所におすそ分けをして喜んでもらっています。



氏名	一口コメント
<small>まえだ ふみこ</small> <b>前田 富美子</b> 83歳 28本 (託麻東)	【歯みがき回数】 3回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 毎日 ----- 60歳を過ぎた頃から歯の健康について意識し始めました。できるだけ体を動かし、早寝早起きを心がけています。習い始めて11年になる二胡 (中国楽器) はその音に癒されます。
<small>みずむら えいこ</small> <b>水村 榮子</b> 82歳 20本 (桜木)	【歯みがき回数】 3回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 3ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具の使用】 毎日 ----- 35年前に婦人会で8020運動のことを聞いたことがあります。平成3年から毎朝散歩をしており、1日7~8,000歩、歩いています。美術鑑賞が好きで習字の作品を見に行きます。
<small>みはら せいじ</small> <b>三原 誠治</b> 81歳 26本 (託麻西)	【歯みがき回数】 1回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 3ヶ月ごと ----- 毎朝の15分のストレッチは30年以上続いています。1日おきに5kmを1時間で歩くことを20年続けています。趣味は読書で、最近「山窩物語」を読み終わりました。
<small>みやもと えつお</small> <b>宮本 悦男</b> 81歳 27本 (託麻南)	【歯みがき回数】 3回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 2ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具の使用】 毎日 ----- 健康のために偏食をせず、朝昼夕きちんと食べるよう心がけています。また、朝から30分のウォーキングもしています。趣味は水彩画を描くことで、毎年美術館に展示をしています。昨年は妻と一緒に入選しました。
<small>やました みえこ</small> <b>山下 美恵子</b> 82歳 27本 (尾ノ上)	【歯みがき回数】 3回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 3ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具の使用】 毎日 ----- 健康のために社交ダンスを週3回、40年間続けています。姿勢も良くなり、頭も使います。また、カメラで綺麗な景色を撮ることが趣味です。
<small>わたなべ たかこ</small> <b>渡邊 孝子</b> 83歳 27本 (尾ノ上)	【歯みがき回数】 2回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 2ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 毎日 ----- 寝る前の歯みがきを、歯ブラシ・電動歯ブラシ・歯間ブラシを使い、20分かけて行っています。体を動かすことが好きで、自転車に乗ったり、ラジオ体操をしたり、体操教室に通ったりしています。以前は日本舞踊をしていました。

## 《西区》

<small>かわかみ ひろのぶ</small> <b>川上 大宣</b> 81歳 23本 (池上)	【歯みがき回数】 2回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 3、4ヶ月ごと ----- 趣味は社交ダンスで10年間継続しています。歯や歯ぐきのために固いものや小魚を食べるようにしています。
--	---





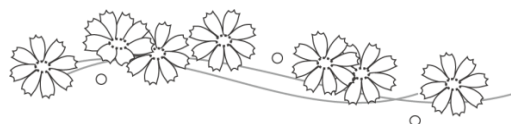
氏名	一口コメント
さかぐち ちはる <b>坂口 千治</b> 80歳 26本 (城西)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】年1回 8020推進員や食生活改善推進員として地域で活動しています。健康のためにグランドゴルフを週1回、ラジオ体操を毎日しています。趣味は、30年間続けている書道と着物のリメイクです。
さこがわ えつこ <b>迫川 悦子</b> 80歳 26本 (白坪)	【歯みがき回数】1回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】年1回 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】夜1回 健康のために週2回体操教室で筋力アップを行い、公民館でも週2回のストレッチをしています。趣味のお茶は、週2回習っています。
さこだ しずか <b>迫田 静香</b> 81歳 25本 (城山)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】あり 両親が歯が弱かったので若い頃からかかりつけ歯科医で定期歯科健診を受けています。健康のために、月1回コミセンで口コモ体操や週1回カラオケ教室に通っています。
しおつか てるこ <b>塩塚 照子</b> 81歳 27本 (花園)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】あり 健康のためにお魚や野菜中心の食事を摂るように心がけています。趣味は卓球で、週2回花園市民センターに通っています。
ただ やすはる <b>只 寧治</b> 81歳 28本 (春日)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】年1回 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】あり 毎日ウォーキングを40分、卓球は月2回近所のコミュニティセンターや西部公民館で15年間継続して頑張っています。
たにくち たくや <b>谷口 卓哉</b> 80歳 27本 (小島)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】2ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】あり 健康の秘訣は、毎日乾布摩擦を10年間継続していることです。ラジオ体操とウォーキングも、30分頑張っています。
むらかみ ゆみこ <b>村上 由美子</b> 80歳 28本 (城山)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】2ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具の使用】あり 1日3回のストレッチと週6回は草枕温泉に通っています。趣味は、社交ダンス、フラダンス、健康マージャンで週1回近所のコミュニティセンターで楽しんでいます。

## 《南区》

いで かつこ <b>井手 カツ子</b> 81歳 28本 (隈庄)	【歯みがき回数】4回 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日 8020を達成できて両親に感謝します。チラシで小物入れを作ったり、編み物をしたりと手先を使う運動と思って楽しんでいます。日頃からよく歩き、体を動かすよう心がけていることが健康維持に繋がっていると思います。
---	--



氏名	一口コメント
いんどう かんじ <b>犬童 敢児</b> 82歳 28本 (田迎)	【歯みがき回数】3回 【歯間部清掃補助道具(歯間ブラシ)の使用】毎日 ----- 市政だよりを見て娘が応募してくれました。8020を達成できて嬉しく思います。趣味は30年続けている野球で、早起き野球では優勝したこともあります。定年退職後に始めたスポーツ施設での仕事を現在も続けています。
うえだ のりこ <b>上田 法子</b> 80歳 22本 (奥古閑)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具の使用】時々 ----- 市政だよりを見て応募しました。週5回、朝7時半から近隣住民約20人とおしゃべりしながらグランドゴルフを楽しんでいます。他にもストレッチ講座に公民館へ月2回通って健康維持に努めています。
おおた ぐろ かずこ <b>大田黒 和子</b> 82歳 28本 (御幸)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具(歯間ブラシ)の使用】毎日 ----- かかりつけ歯科医より勧められて応募しました。20年ほど前に師範の免許まで取った編み物は、時々友人にプレゼントして喜ばれています。最近の楽しみは、風景など色々な写真を撮るために街を散策することです。
おおた ぐろ かずこ <b>大田黒 和子</b> 80歳 25本 (日吉)	【歯みがき回数】2回(電動歯ブラシも使用) 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具(歯間ブラシ)の使用】毎日 ----- 昨年、運転免許を自主返納しましたので、どこに行くにも歩くようになりました。毎日、健康維持のため、約5,000歩を目安に万歩計を付けて歩いています。月に数回のカラオケと、家庭菜園で季節の野菜作りを楽しんでいます。
きよた ちづこ <b>清田 千津子</b> 83歳 27本 (日吉)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと ----- 食事は固いものを選び、よく噛んで食べるようにしています。体を動かすことが大好きで、健康体操だけでなく、趣味のレクダンスで好きな音楽にあわせて踊っています。詩吟などたくさん趣味があるので毎日楽しいです。
さかぐち みつお <b>坂口 三男</b> 80歳 28本 (力合西)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具(歯間ブラシ)の使用】毎日 ----- 健康を意識して、魚、野菜中心の食事を心がけ、ロードバイク(自転車)で膝の筋肉を鍛えています。特技は40年続けているバドミントンです。現在も週5回の練習に励み、県内外の大会にも出場して頑張っています。
そのだ たかし <b>園田 孝</b> 83歳 25本 (田迎西)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】2ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具の使用】時々 ----- 健康維持のため、早寝早起きを心がけ、時々散歩もしています。趣味は卓球とカラオケで、月に数回楽しんでいます。これからも2ヶ月に1度のメンテナンスを継続しお口の健康を保っていきたいです。

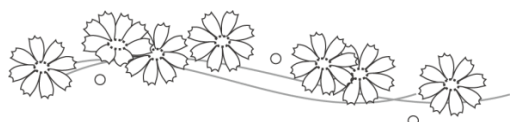


氏名	一口コメント
<p>はたのせつお 波多野 節生 83歳 27本 (杉上)</p>	<p>【歯みがき回数】1回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (デンタルフロス) の使用】毎日</p> <p>-----</p> <p>玄米、菜食中心の食事で、ときには自分で料理もし、妻にも喜ばれています。健康維持のために毎日30分以上は歩くように心がけています。お口に異常を感じたら、すぐ歯科医院を受診するようにしています。</p>
<p>ふくしまやすゆき 福嶋 保行 82歳 23本 (御幸)</p>	<p>【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】時々</p> <p>-----</p> <p>毎朝のラジオ体操を欠かしません。1人暮らしなので、料理はもちろんのこと、何でも自分でします。若い頃は登山、スキー、釣り、フォークダンスが趣味でした。3年前までは、毎年北海道へスキーに行くのが楽しみでした。</p>
<p>ふるいえのこ 古家 ノブ子 80歳 28本 (飽田東)</p>	<p>【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり、定期歯科健診：6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】週1回</p> <p>-----</p> <p>市政だよりを見て応募しました。20年以上前からかかりつけ歯科医での定期歯科健診を続けています。健康のため、ウォーキングやアクアドームのジムで毎日40分程度運動しています。野菜中心の食事を心がけています。</p>
<p>ふるいえひでお 古家 日出男 80歳 29本 (飽田東)</p>	<p>【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】3ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】週3、4回</p> <p>-----</p> <p>夫婦揃って受賞できること、大変光栄に思います。よく噛むことを意識し、間食はすめなど固い物を好んで食べています。体を動かすのが大好きで、水中ウォーキング、水泳、グランドゴルフを現在も続けています。</p>
<p>ふるたひろし 古田 博史 84歳 30本 (銭塘)</p>	<p>【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ・デンタルフロス) の使用】時々</p> <p>-----</p> <p>校区のイベントで8020表彰を勧められ、今回応募しました。丈夫な歯に感謝しています。健康のため、週3回のグランドゴルフと、街を2～3時間掛けてゆっくり散策するのが楽しみです。</p>
<p>まつしたみきはる 松下 幹治 80歳 26本 (川尻)</p>	<p>【歯みがき回数】5回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日</p> <p>-----</p> <p>東日本大震災後に子どもの頃に住んでいた熊本に移住しました。以前はゴルフをしていましたが、最近は毎日のウォーキングを楽しんでいます。健康のため、夫婦揃って自家製ヨーグルトを毎日食べています。</p>



## 《北区》

氏名	一口コメント
いしざき はるよ 石崎 春代 80歳 26本 (龍田)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】あり ----- 毎日丁寧に歯みがきをしています。毎月老人会に参加し近所の友人とおしゃべりやカラオケをするのが楽しみです。健康のためによく身体を動かすように心がけています。
えじま きみえ 江嶋 喜美江 80歳 28本 (榆木)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】毎月 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ・デンタルフロス) の使用】毎日 ----- 両親の教えを守り子どもの頃から歯を大切にし、丁寧にみがいています。50坪の庭にたくさんのお花を植え、手入れをしながら夫の盆栽と一緒に観賞するのが趣味です。
かわかみ たえこ 河上 妙子 80歳 28本 (北部東)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】2ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】あり ----- 健康のために毎朝ストレッチをし、シリアルにナッツやドライフルーツに豆乳をかけて食べています。趣味はフラダンスとお習字です。明るい性格で、初対面の人とでもすぐに仲良くなれます。
さいとう ふみこ 西東 文子 81歳 27本 (北部東)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日 ----- 父も歯が強く98歳10ヶ月で亡くなるまで30回噛んで食事をしていました。私も同様によく噛んで食べることを心がけています。健康と認知症予防のため1日3,000歩を目標に歩いています。
たいかい としお 大海 敏男 80歳 30本 (楠)	【歯みがき回数】2回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】3ヶ月ごと ----- 近くの公園で週3回グランドゴルフをし身体を動かしています。白身の魚が大好きでよく食べます。また、毎日、焼酎1合を晩酌に飲むのも楽しみです。
たかき まさひろ 高木 正博 82歳 28本 (麻生田)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】3ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具の使用】時々 ----- 歯みがきは趣味の1つです。以前はトライアスロンのチャンピオンでした。今でもウォーキング、水泳、社交ダンス等で身体を動かしています。写真も趣味で新聞に掲載されました。
たなか てるこ 田中 照子 82歳 28本 (楠)	【歯みがき回数】3回 【かかりつけ歯科医】あり 【定期歯科健診】3ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】毎日 【歯間部清掃補助道具 (デンタルフロス) の使用】時々 ----- 歯は、とても大切だと子どもの頃から思っていました。口の健康が全身の健康に繋がっているといます。趣味は社交ダンスです。月に2回高校時代の友人とのランチ会が楽しみです。



氏名	一口コメント
なかの まさかず <b>中野 正一</b> 80歳 29本 (高平台)	【歯みがき回数】 1回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 毎月 ----- 校区の自治協議会会長をしています。地域のボランティア活動として、坪井川遊水地花公園の草取りや花の植栽などの管理をしています。趣味はゴルフと家庭菜園です。
なかむら けんいち <b>中村 健一</b> 81歳 26本 (北部東)	【歯みがき回数】 1回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 毎月 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 毎週 ----- 趣味の家庭菜園で取れた新鮮な野菜を使って、男の料理を楽しんでいます。以前は歯肉から出血がありましたが、月に1回、定期歯科健診に通うようになり改善したので、健診の大切さを実感しました。
にしじま ふみこ <b>西嶋 二美子</b> 80歳 27本 (田原)	【歯みがき回数】 2回 【かかりつけ歯科医】 あり 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 時々 ----- 何でもよく噛んで食べています。特に好物はマグロの赤身と馬刺しです。昨年左足を骨折するまでは、毎日1時間の散歩をしていました。年に数回の友人との食事会が楽しみです。
はるぞの ひろこ <b>春園 博子</b> 80歳 25本 (麻生田)	【歯みがき回数】 4回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 6ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 毎日 ----- 60年以上、定期歯科健診に通い歯を大切にしています。昨年まで自治会や老人会の役員をしていました。以前は8020推進員や食生活改善推進員、介護サポータをしていました。
まきの ひろおみ <b>牧野 啓臣</b> 81歳 27本 (楠)	【歯みがき回数】 3回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 2ヶ月ごと 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 毎日 【歯間部清掃補助道具 (デンタルフロス) の使用】 時々 ----- 毎日タフトブラシを使用し丁寧に歯をみがきます。週1回のゴルフが趣味で妻や友人と周ります。エージシュートは79です。体力づくりのため毎朝、公園でのラジオ体操後に周りを3~4周歩きます。
むらかみ しずお <b>村上 静夫</b> 86歳 28本 (清水)	【歯みがき回数】 2回 【かかりつけ歯科医】 あり 【定期歯科健診】 毎月 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 毎日 ----- 以前は高等学校で校長をしていました。趣味のゴルフを続けるためと、体力作りのために毎日ホリデイで2時間の筋トレをし、汗を流しています。
よしおか ふみひろ <b>吉岡 史洋</b> 81歳 31本 (武蔵)	【歯みがき回数】 2回 【かかりつけ歯科医】 あり 【歯間部清掃補助道具 (歯間ブラシ) の使用】 あり ----- 健康のために毎日ラジオ体操、朝夕の散歩をしています。食事塩分の取りすぎに気をつけています。趣味はカラオケ、マージャン、落語です。以前はゴルフにもよく行っていました。

【 】の項目について該当しない場合は記載なし (敬称省略、各区50音順)



**\*受賞者数 97名**

**(中央区26名 東区33名 西区9名 南区15名 北区14名)**



