

元気と笑顔の口福カレンダー

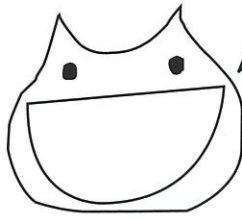
浦安市版

氏名 _____



素敵な笑顔で毎日をいきいきと過ごすために
①「口福体操」と②「毎食後の歯みがき」を続けましょう！
できたらカレンダーにチェックしてね！

無理せず
楽しく続けましょう！



月

さかさまから見ると
歯の形に見えるよ！
だから「はねこ」

1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

①「口福体操」と
②「毎食後の歯みがき」
両方やった！

どちらか片方やった！

どちらもやらなかった！