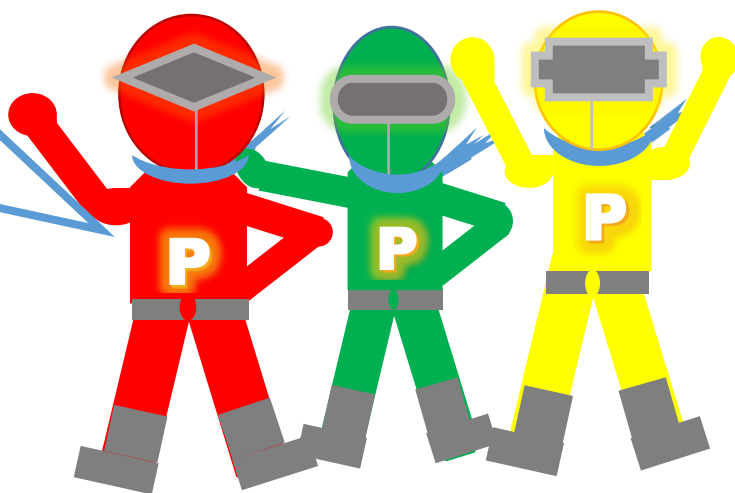


げんきなからだで たのしく
あそびには バランスのよい
しょくじをたべること。そして、
つよいはでいることも
たいせつだよ！



たべものばわーまん

たべたあとは くちのなかを きれいにしよう！

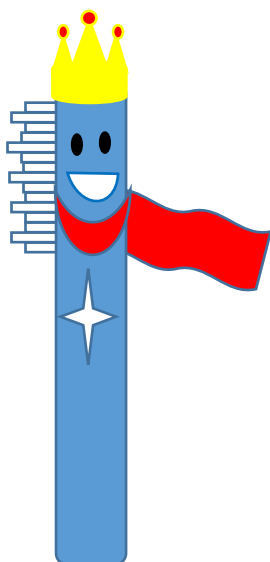
はじめに

ぶくぶくうがいできるかな？

- ① こっぴに みずを 入れて
- ② すこし くちに みずをふくんで
- ③ くちの なかを ぶくぶくぶく…
- ④ みずを はきだすと OK ○



ほく はぶらし
はーちゃん



ぶくぶくうがいが できるようになったら つぎは はみがきに ちょうせんだよ！

はみがきにちょうせん!



はをみがく じゅんばんをきめて みがくといいよ

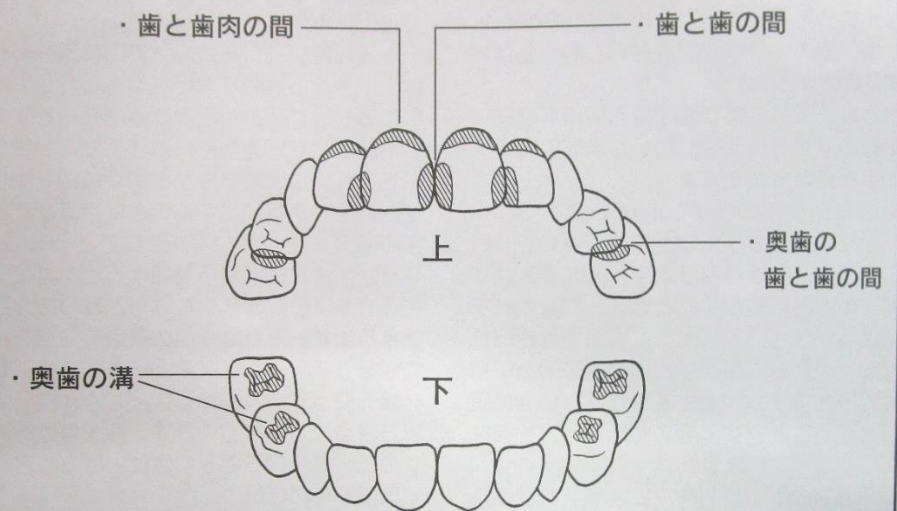
- ① くちは いーのくちで
はぶらしを よこにしてよこみがき
おくのはを みがくよ。 はんたいもね。
- ② つぎは まえのはを みがくよ。
- ③ くちを あーのくち おおきくあけて
はぶらしは ななめにしてななめみがき
おくのはを みがくよ。 うえもしたも
はんたいもね。
- ④ はぶらしの はしをつかって かかとみがき
まえのはの おくをみがくよ。
- ⑤ さいごは ぶくぶくうがいだよ。



おうちのかたの しあげみがきが たいせつ!!



みがき残しやすい場所



上の図で斜線が引かれているところは、みがき残やすく、むし歯になりやすい場所です。歯みがきをしてきちんと汚れを取り除いた後に、歯の表面が白く不透明な色になって白濁していないかなどを確認してみましょう。

もし、歯の状態で気になることがあった場合には、早めにかかりつけの歯科医院でみてもらうようにしましょう。