



いい は
11月8日になるため
は くち
に歯や口に
よ
良いこと、
やってみよう！

① むし歯を治していない人は早めに

はいしゃ なお
歯医者さんで治してもらいましょう！

むし歯は自然に治りません。そのままほうっておくと、
どんどんひどくなることもあります。「もうすぐはえかわ
るから。」とおもっているひともしれませんが、これ
から生えてくる大人の歯（永久歯）がむし歯になりやす
くなります。きちんと歯医者さんへ行って、相談しまし
ょう。



② 自分から歯みがきをしましょう。

「歯みがきをしなさい！」と、おうちの人に言われる前
に、自分から歯みがきができるようになりましょう。基本
は「食べたらみがく。」^{なに}何かを食べたり、^{あま}甘いものを飲ん
だ後はみがくクセをつけましょう。寝る前はとくに念入り
にみがくことをおすすめします。



③ よく噛んで食べましょう。

よく噛んで食べると良いことがたくさんあります。しっ
かり噛むことで、食べ物^のうまみを感じることができます。
また、たくさん噛むと脳が刺激され、食べすぎを防ぐこと
もできます。

あごや歯ぐきが刺激され、唾液がたくさん出ると、むし
歯や歯周病^の予防にもなるのです。一口食べ物を口に入
れたら、30回噛んでみてください。きっと、いつもより美味
しく感じますよ。

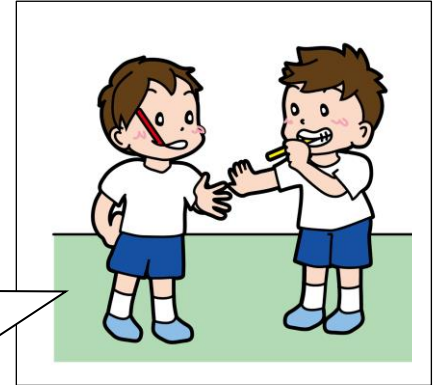


は
歯みがきのマナー★安全に歯をみがこう



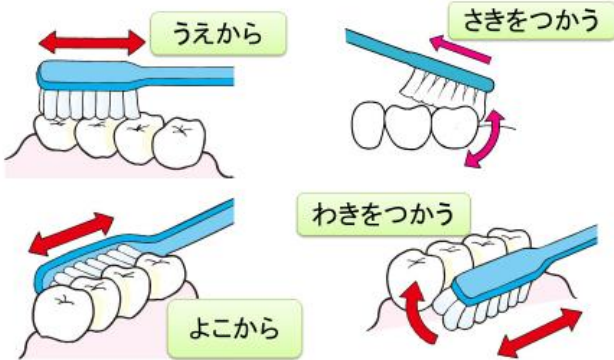
は
歯ブラシを口に入れたま
ま、絶対に歩かない！
とても危ないです。

は
歯みがきをしている間は
しゃべらない！
しぶきが飛び散ってしま
います。

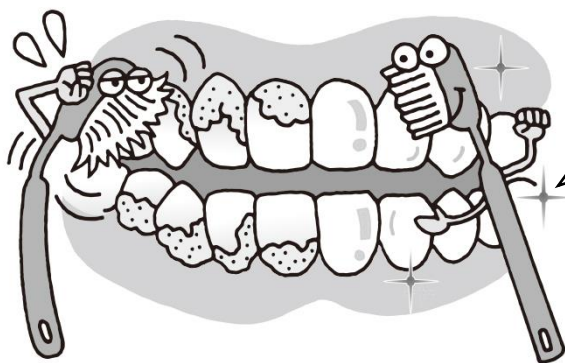
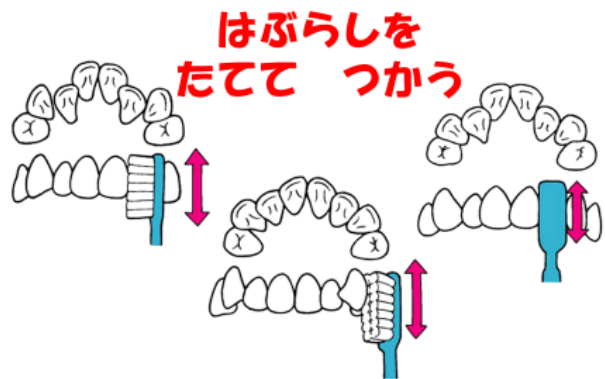


6月に歯みがきについて学習したことをおぼえていますか？もう一度イラストを見て、じょう
ずにみがけるように練習しましょう。

じょうずに みがこう



前歯の みがきかた



は
歯ブラシのメンテナンス、大丈夫？

苦くてひらいてしまったブラシで歯みがき
しても、半分しか汚れは落ちないそうです。
一か月に一度を目安に新しいものに交換しま
しょう。おうちの人に自分から伝えるのがポ
イントですよ。



は
歯をけんこうにするために

をがんばります！！