



楽しく歯磨きピッカピカ！

R5.6.6

歯科衛生士さんに歯磨き指導をしていただきました。虫歯は何で出来るの？歯磨きはどうやってするの？大人の歯はいつ生えるの？など子ども達の“知りたい”をたくさん教えていただきました。



お口の中に歯は何本あるかな？
みんなでかぞえてみよう！
1.2.3・・・20 20本！



歯を磨く時は1本ずつ丁寧に。
ゴシゴシ磨いても隙間に入った
食べ物はとれないよ

お家の方も一緒に

子どもたちはまだ一人で丁寧に歯磨き
ができません。

お子さまの大事な歯を虫歯から守るた
めに毎日仕上げ磨きをしてあげてくだ
さいね。

毎月、歯ブラシチェックも忘れずに！
歯ブラシの毛がぼさぼさだと上手く磨
けません。歯ブラシの大きさも大事！
親指の幅くらいがちょうど良い大きさ。
一度よく歯ブラシを見てみるのもいい
ですね



“丈夫な歯”を作る3つの約束

1. 食べたら歯を磨く。
磨き忘れたら虫歯になるよ
2. おやつは1日1回、決まった時間に。
いつまでもおやつを食べていると
歯が溶けちゃうよ
3. よく噛んで食べる。
よく噛むと綺麗に大人の歯が生えて
くるよ

歯みがきをして、ピッカピカの
丈夫な歯を大切にしようね

