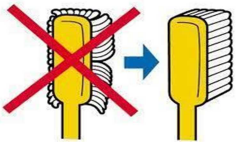


歯みがき ジョーズのヒミツ おしえます！

はぶらしは？

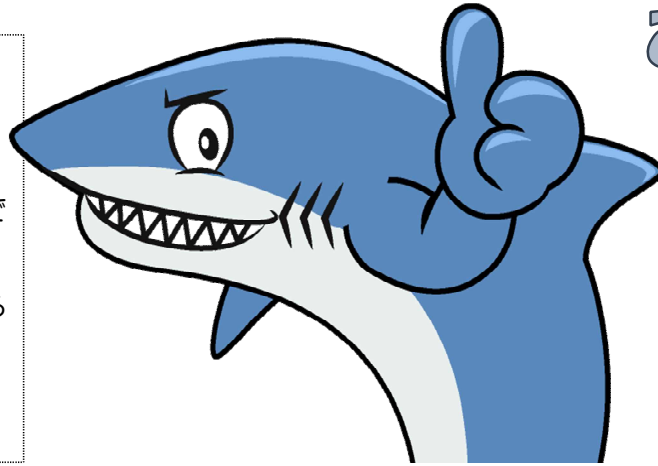
★うしろから毛先が
みえない！

毛先がひろがったはぶらしでは、よごれがおとせません。
毎月点検して、毛先がみえたら交換です。



ちなみに…

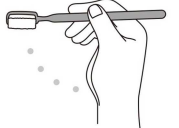
こわいサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ(jaws)は英語で「あご」のことをいいます。



もちかたは？

★えんぴつ持ち

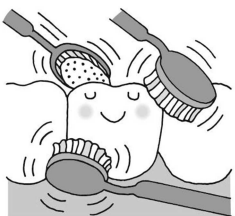
よけいな力がはいりにくい「えんぴつ持ち」がおすすめ。かるくにぎって、こまかくうごかしましょう。



ちからのいれかたは？

★かるい力で

力をいれすぎると、歯ぐきを傷つけてしまうかもしれないので、かるい力で汚れをおとすようにみがきましょう。



かがみのつかいかたは？

★みがいているときと後に見る

みがいた後、鏡で「いー」として、みがき残しがないかチェックしましょう。
家では、はぶらしがきちんと歯にあっているか、おくまでとどいているかなど、鏡で確認しながらみがくとうまくみがけます。



歯となが〜いおつきあい♡

永久歯が生えると、→20歳→40歳→80歳→100歳…ずっと使いつづけます！

長く大切に使うためには、しっかりはみがきをして、むし歯や歯周病の予防が必要。

じょうずなはみがきを身につけて、自分の歯となが〜いおつきあい♡ができるようにしましょう。

一〇本の歯をめいよう



八〇歳になっても



よくかむといいこと
“あいうえお”

しっかり「あ」ごを使って丈夫に

「い」の働きをたすける

あごの「う」んどうで脳を刺激

食べ物の「え」いようを
吸収しやすくする

「お」なかがいっぱいになって
食べすぎ防止

ひと
口

30回

かんで
いますか？