



小田原市立下中小学校

令和7年11月5日

発行 NO. 7

## は 歯をたいせつにしているかな？

できているか、チェックしながら、よんでね！

(できている○ まあまあできている○ あまりできていない△)

### 1 むしばをふせごう！



あまいおかしをたべたり、  
あまいのみものをのんだり  
しないようにしている。



ダラダラたべない  
ようにしている。



たべたら、  
はみがきやうがいを  
している。

### 2 きれいにみがこう！～歯みがきのコツ！



はのかたちは、いろいろ。

一本ずつ、かたちにあわせて  
ていねいに、みがくといいよ。



はぶらしが、はねないよう  
に、かるくみがくと  
いいよ。



かがみで、みがいている歯を  
みながらみがくと、  
きれいにみがけるよ。

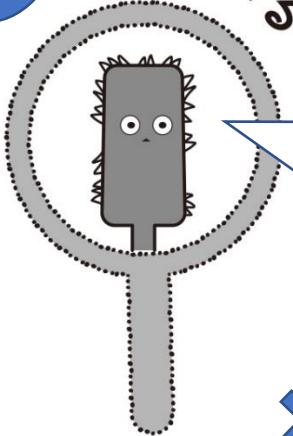
いま  
今

つか

使っていふ

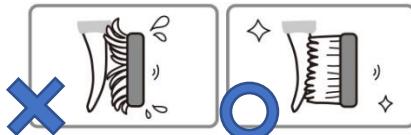
は

## 歯ブラシ うしろからみてみよう！



こうなついたら、よくみがけないよ。  
あたらしいのに かえてもらおう！

は 歯ブラシを かえるめやすは、月に一度くらいだよ。



けさき ひと 毛先がすぐはねる人は、少し  
かる ちから 軽い 力 でみがくといいよ。

## 3 よくかんで、たべよう！

よくかんでたべると、からだにいいことが、たくさんあるよ。

<p>ひとくち30かい、かんでいるかな？かぞえながら、たべてみよう。</p>	<p>① むしばや ひょうき はぐきの病気を ふせぐよ。</p>	<p>② あじ 味がよくわかって、おいしくたべられるよ。</p>
<p>③ おなかのちょうしもよくなるよ。</p>	<p>④ あたまがよくなるよ。</p>	<p>* まだまだ、いいこと いっぱい！ しらべてみてね！</p>

