



はみがき

カレンダー

スタート!

はみがいたら、カレンダーにいろをぬりましょう。

げんきなはになる 3つのステップ

STEP 1 まいにち、きれいにはをみがく

STEP 2 おやつをじょうずにえらぼう

STEP 3 きそくたしいせいかつをしよう



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

STEP1 きれいにはをみがけるかな？

フッ素配合の歯磨剤は、むし歯予防に効果があります。また、定期的に歯科医院でみてもらいましょう。



がんばれ!

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

STEP2 あまいおやつをくだものに チェンジ!

おやつの質も大切ですが、決めた量を守り、だらだらと食べないことも大切です。



やった～。ゴール!

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

STEP3 はやね・はやおき。ごはんをしっかりたべようね!

よくかんで食べると、唾液がでてお口の中がキレイになります。また、脳が活性化します。