2 毎日みがいてむし歯予防 歯みがきコース

朝晩ていねいな歯みがきを 週6日以上、5週できれば達成♪

～朝晩ていねいに歯みがきできた日は「○」と記録しましょう～

むし歯になると痛くなったり、しみたりしてきます。そうするとつらいだけでなく、
食べ物をうまくかめなくなって栄養不足や、あごの成長が悪くなります。
しっかり歯みがきをして、むし歯をふせぎましょう。

上手に歯みがきできるかな？

歯ブラシは持ちやすい持ち方で自由に持ちましょう。
歯の表面に対して歯ブラシをまっすぐに当てます。

保護者の方へ

むし歯予防には食習慣も大切です

お子さんにとって、おやつは栄養のうえでも、心を育むためにも、とても大切です。上手に食べさせてあげましょう。

- おやつは時間を決めて規則正しく、だらだら食べ続けないようにしましょう。
- 甘い物を食べるときの飲み物はお茶かお水に。
- 甘い飲み物は控えめにしましょう。
- おやつにはお菓子ではなく、果物を食べる習慣をつけましょう。
- かみごたえのある食べ物で、あごの成長を促しましょう。