

ねんせい

2年生

むしばにならないためには
どうすればいい？



どうしてむしばになるの？

ミュータンスキン

さとう

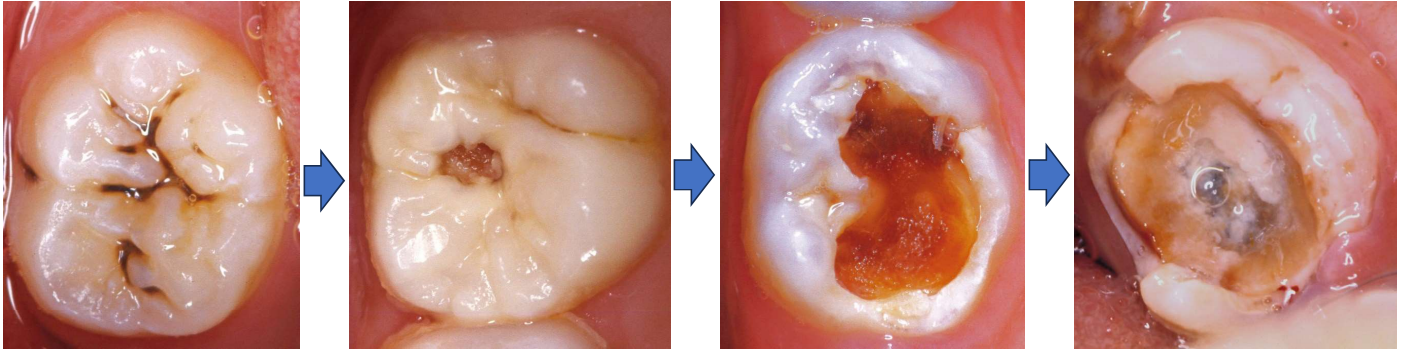


しろいうんち

しこう

さん

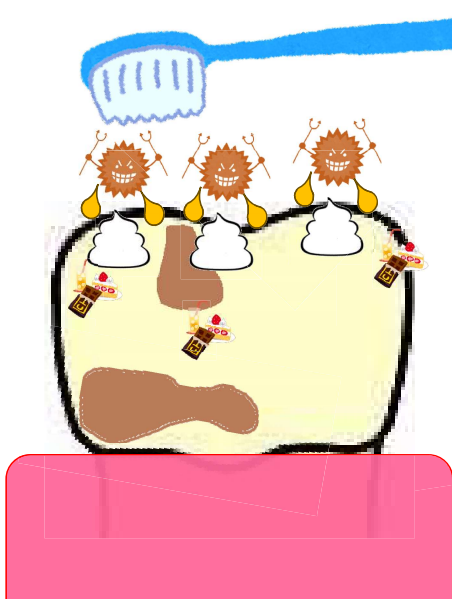
むしば



むしばは、はみがきしても
なおりません



むしばにならないようにするには？



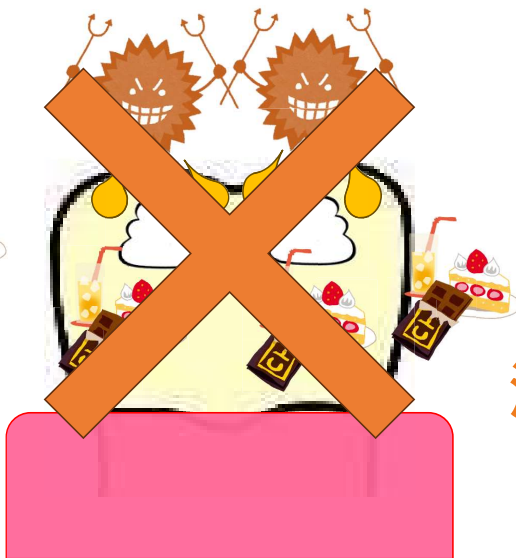
じょうずなはみがき！



むしばにならないようにするには？

ミュータンスキン

さとう



しこう

さん

おやつをダラダラ
たべない！

決まった量を
1回で

7日	味めぐり	赤	黄	緑	8日	赤	黄	緑
ちぎりじゃこてん		ぎゅうにゅう ぶたにく あげ じゃこすりみ すりみ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ねぎ たけのこ もやし にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう	フレンチ サラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく にぼし	パン あぶら じゃがいも さとう	マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ みかんジュース
すもの ごはん さわにわん		エネルギー たんぱく質 小 605kcal 22.9g 中 780kcal 28.6g			パン クリーム シチュー だいずいりこ	エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.4g 中 778kcal 32.2g		
14日	とうふのかわりあげ	赤	黄	緑	15日	赤	黄	緑
おひたし		ぎゅうにゅう あげ わかめ だいず みそ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ ねぎ きくらげ えだまめ キャベツ こまつな	だいこん サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめこパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん あまくさ
ごはん みそしる		エネルギー たんぱく質 小 630kcal 20.9g 中 801kcal 25.2g			こめこパン あまくさ クリーム スープ	エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.5g 中 741kcal 31.6g		

きゅうしょくにもさとうが入っています
たべたらはをみがきしましょう

ピッカピカのは ^{さく}大作せん！

① ^{どう}よい道ぐをつかおう



かたさ

「ふつう」がおすすめ。
(「やわらかめ」はよごれがおちにくい)

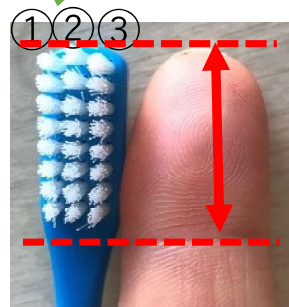
け
毛たばを上から
見たとき
3~4れつのもの

大きさ

人さしゆびのだいーかんせつくらい

毛たば

- 3~4れつ
- ^{たか}高さ8~9mm



^{たい}ぜん体の大きさ：^{じぶん}自分の手・^あ口の大きさに合わせる



こんなハブラシはダメ



× ^{はつ}ばく発ハブラシ



• はぐきをきずつける



• きれいにみがけない

1か月に1^{かい}回はかえましょう！



② もちかた

かるい力で、えんぴつもち



手かがみを見て、ハブラシのあたる^ば場しよを
かくにんしながらみがく。

③ みがきかた

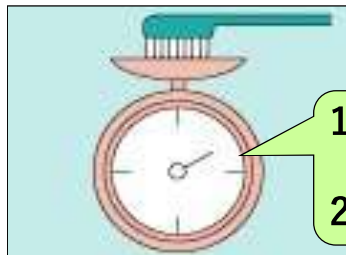
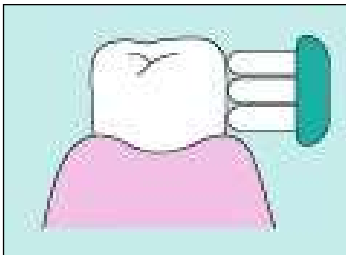
あ
当てたときに毛先が
ひら
開かないでいどでみがく

シャカシャカ
みがき

ポイント①

ポイント②

ポイント③



100g
〜
200g



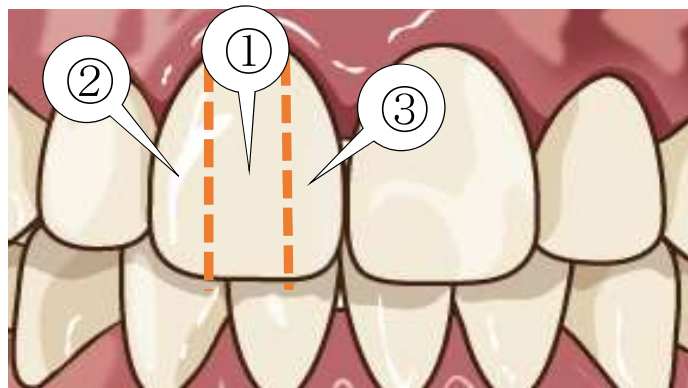
ぴったり^あ当てて

かるい力で

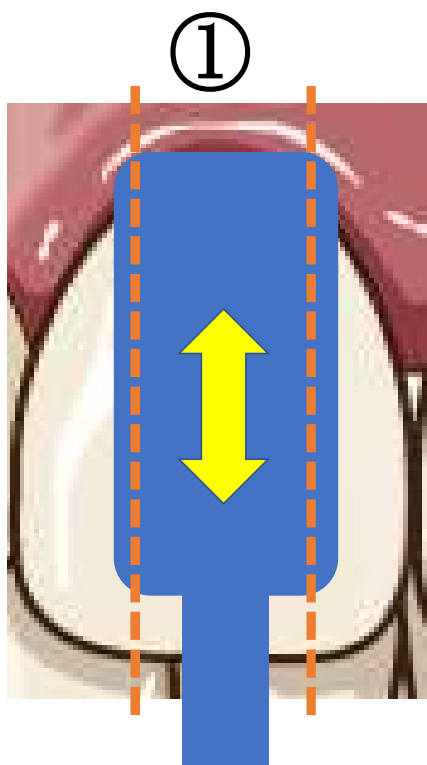
小さくはやく

④ 2年生はここがポイント

まえ
前ばのたてみがきをプラス+

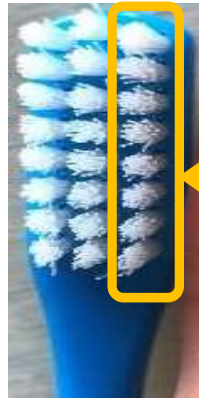
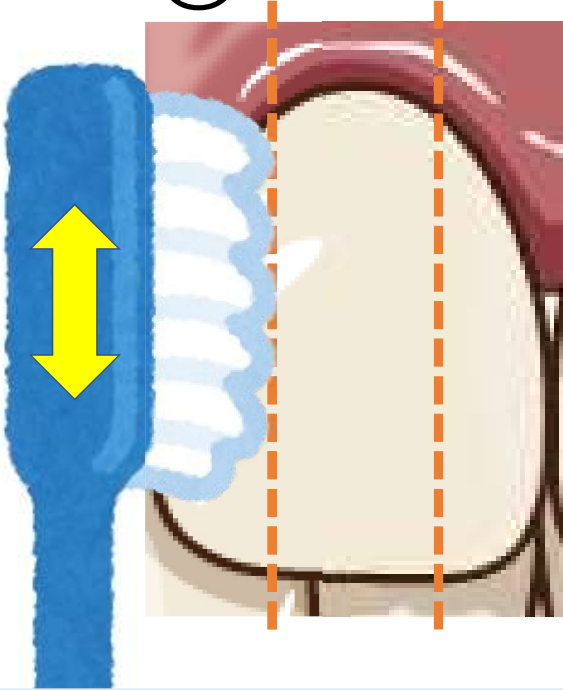


1つのはを、3かしょにわけてみがく。



ハブラシをたてにして
まん中にピッタリあてて
たてに小さくうごかす。

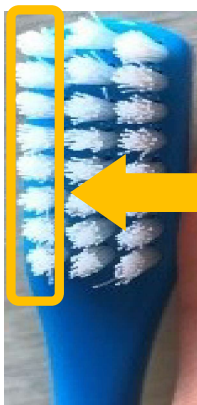
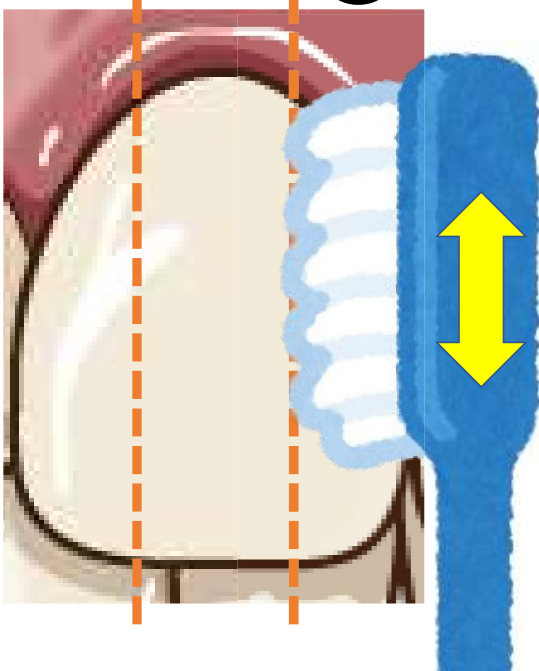
②



ハブラシを少し
まわし

をはのはしっこに
あ
当ててたてに小さく
うごかす。

③

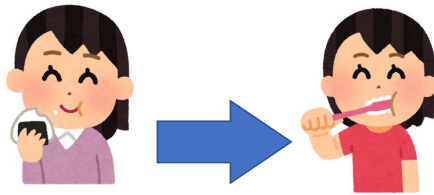


さっきとはんたいに
ハブラシを少しまわし
をはのはしっこに
あ
当ててたてに小さく
うごかす。

まえ おな
下の前ばも同じように
みがきましょう

5 やくそく

1 ^た食べたらみがく。



2 ^{よる}夜はおうちの人にしあげみがきをしてもらう。



3 おやつは1日1回^{かい}で、
ジュースはできるだけ^{かい}のまない。



4 年に1回^{かい}は、むしほがなくても、
はいしゃさん^いに行く。



5 よくかんで^た食べる。(1口30回^{かい})



この教材の著作権は松山市歯科医師会と松山市教育委員会に帰属しております。教材の内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。また、他の教材等への引用や改変等の二次利用を厳禁いたします。