

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

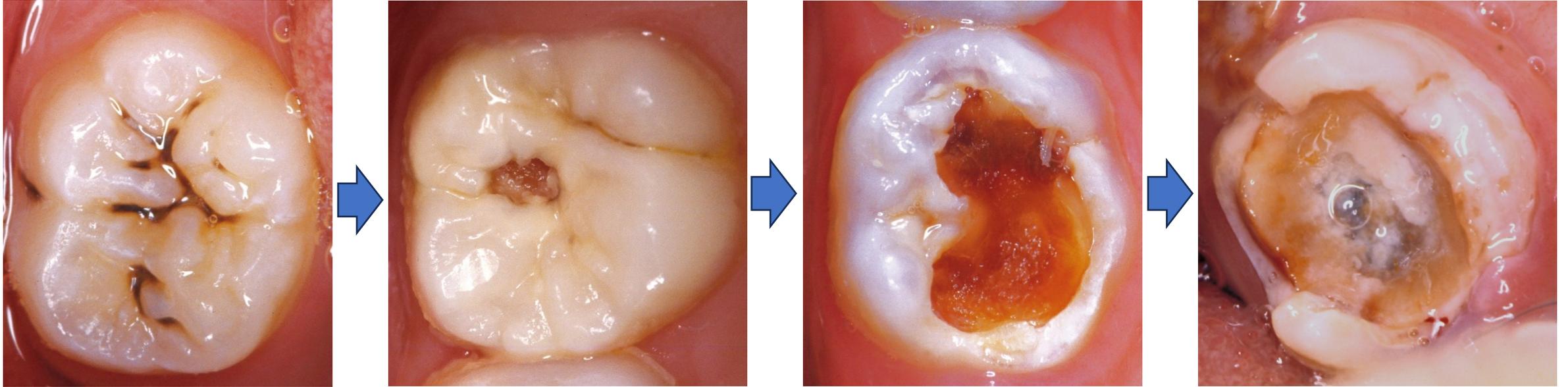


しろいうんち

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？

ミュージアンスキン

さとう



しこう

さん

おやつをダラダラ
たべない！

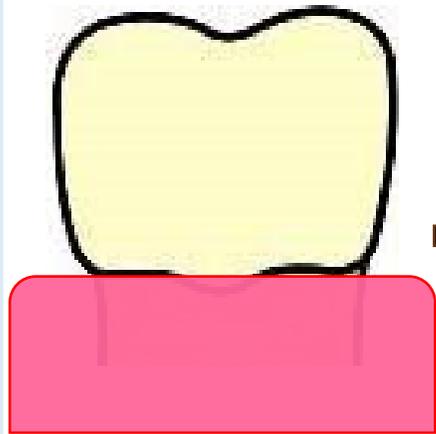
決まった量を
1回で

むしばにならないようにするには？



さとう

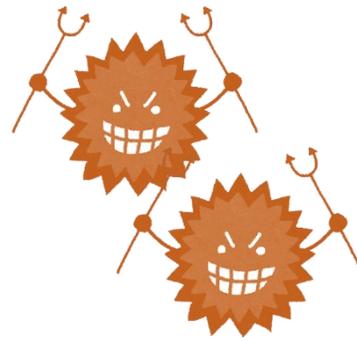
ミュータンスキン



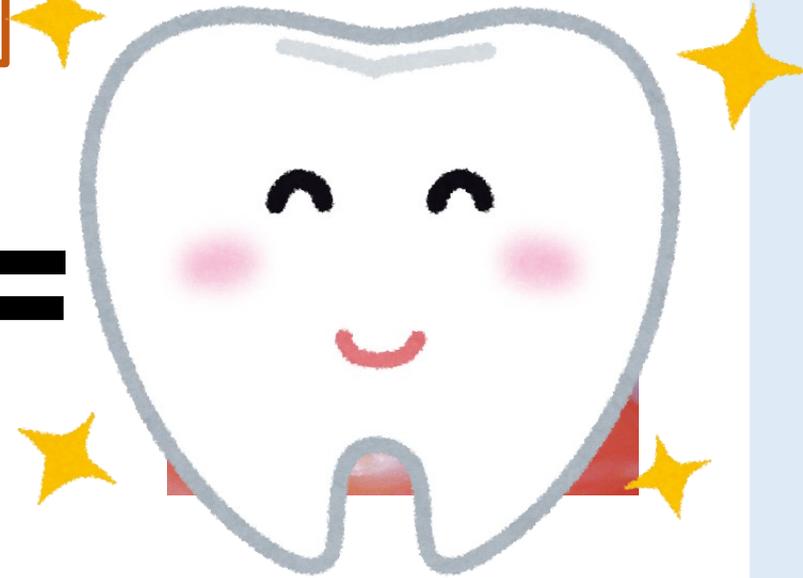
+

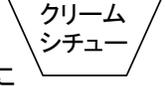
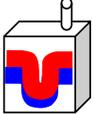
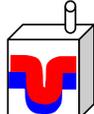
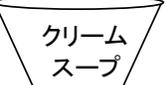


+



=



<p>7日 味めぐい</p> <p>ちぎりじゃこてん </p> <p> すもの</p> <p>ごはん  さわにわん </p> <p></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小 605 kcal</td> <td>22.9 g</td> </tr> <tr> <td>中 780 kcal</td> <td>28.6 g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605 kcal	22.9 g	中 780 kcal	28.6 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あげ わかめ じゃこすりみ すりみ</p> <p>黄</p> <p>こめ こむぎこ さとう あぶら</p> <p>緑</p> <p>ねぎ きゅうり たけのこ キャベツ もやし にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう</p>	<p>8日</p> <p>フレンチ  サラダ</p> <p>パン </p> <p> だいずいりこ </p> <p>クリーム シチュー</p> <p></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小 626 kcal</td> <td>26.4 g</td> </tr> <tr> <td>中 778 kcal</td> <td>32.2 g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626 kcal	26.4 g	中 778 kcal	32.2 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう チーズ だいず ぶたにく にぼし</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら じゃがいも さとう</p> <p>緑</p> <p>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</p>
エネルギー	たんぱく質														
小 605 kcal	22.9 g														
中 780 kcal	28.6 g														
エネルギー	たんぱく質														
小 626 kcal	26.4 g														
中 778 kcal	32.2 g														
<p>14日</p> <p>とうふのかわりあげ </p> <p> おひたし</p> <p>ごはん  みそしる </p> <p></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小 630 kcal</td> <td>20.9 g</td> </tr> <tr> <td>中 801 kcal</td> <td>25.2 g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630 kcal	20.9 g	中 801 kcal	25.2 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう あげ とうふ わかめ すりみ だいず にぼし みそ たまご</p> <p>黄</p> <p>こめ こむぎこ じゃがいも さとう</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ ねぎ きくらげ えだまめ キャベツ こまつな</p>	<p>15日</p> <p>だいこん  サラダ</p> <p>こめこパン </p> <p> あまくさ </p> <p>クリーム スープ</p> <p></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小 597 kcal</td> <td>25.5 g</td> </tr> <tr> <td>中 741 kcal</td> <td>31.6 g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597 kcal	25.5 g	中 741 kcal	31.6 g	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>黄</p> <p>こめこパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド</p> <p>緑</p> <p>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</p>
エネルギー	たんぱく質														
小 630 kcal	20.9 g														
中 801 kcal	25.2 g														
エネルギー	たんぱく質														
小 597 kcal	25.5 g														
中 741 kcal	31.6 g														

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

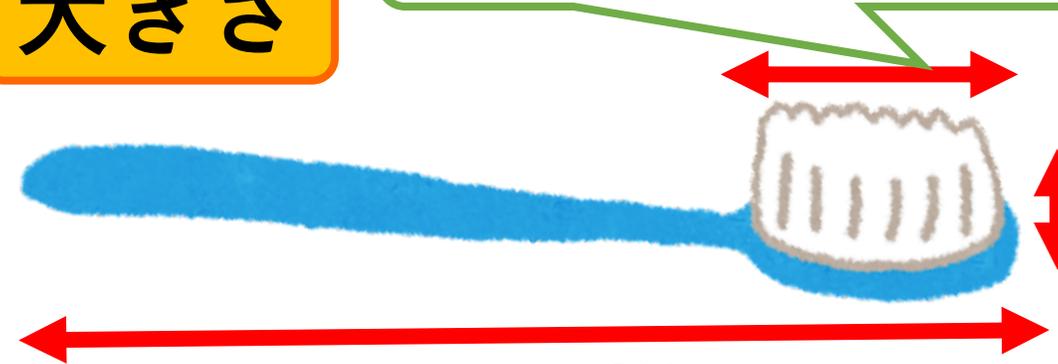
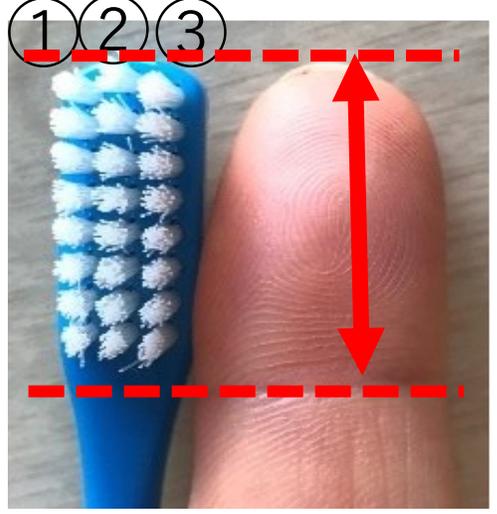
「ふつう」がおすすめ。
(「やわらかめ」はよごれがおちににくい)

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



× ばく^{はっ}発ハブラシ 

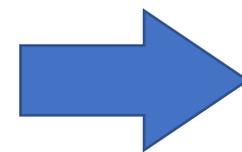


• はぐきをきずつける



• きれいにみかけない

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

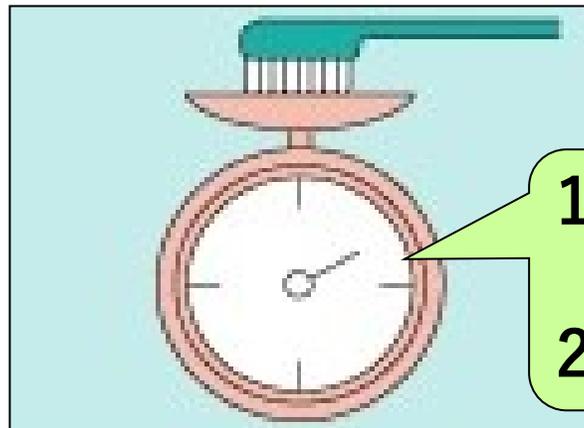
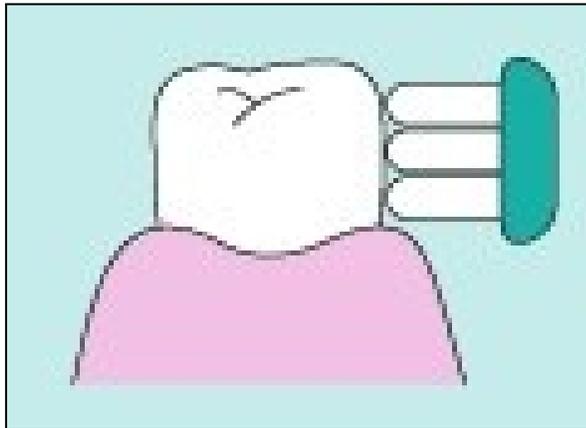
あ
当てたときに^け毛先が
ひら
開かないでいどでみがく

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



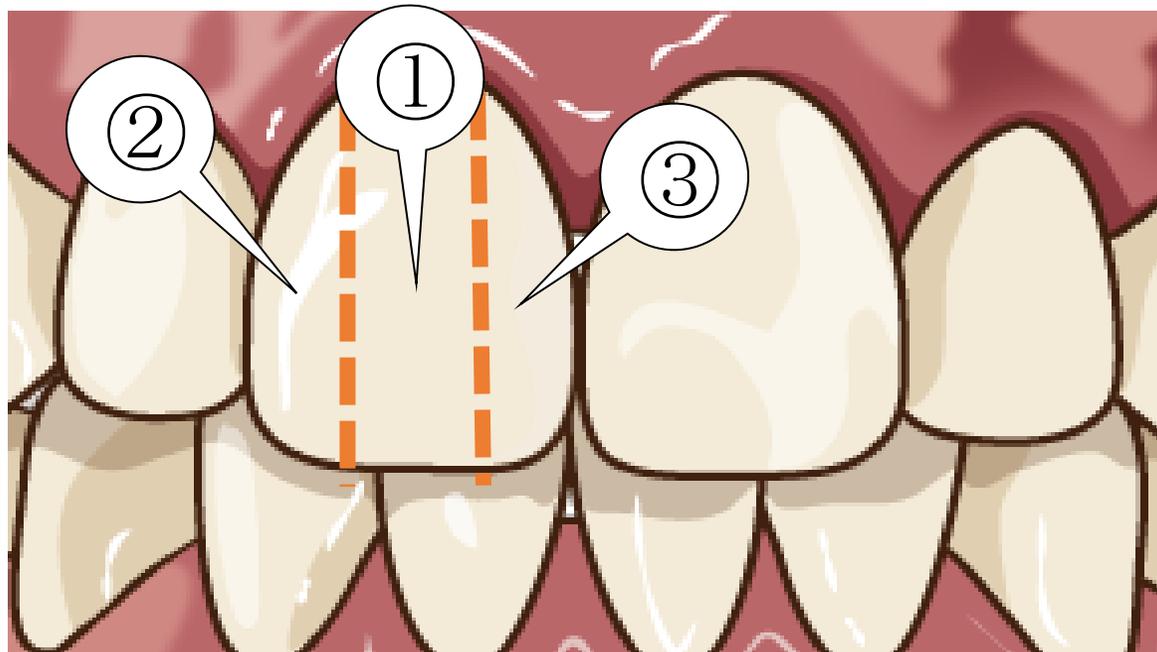
ぴったり^あ当てて

かるい力で

小さくはやく

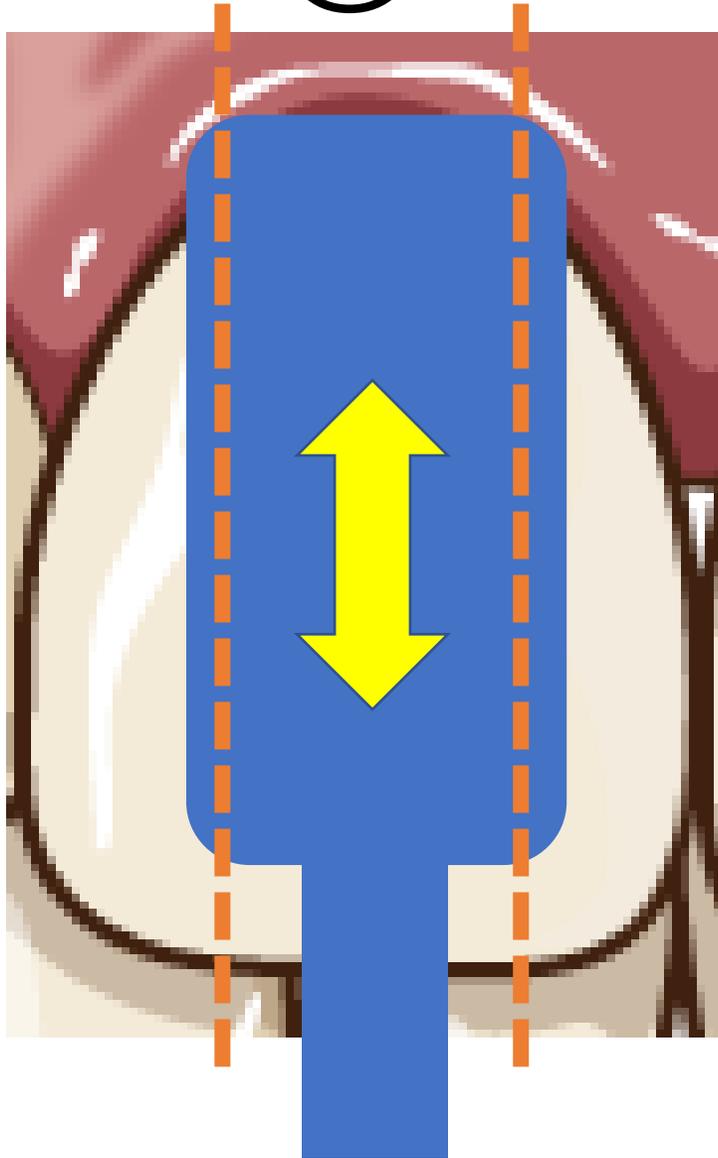
④ 2年生はここがポイント

^{まえ}前ばのたてみがき を プラス +



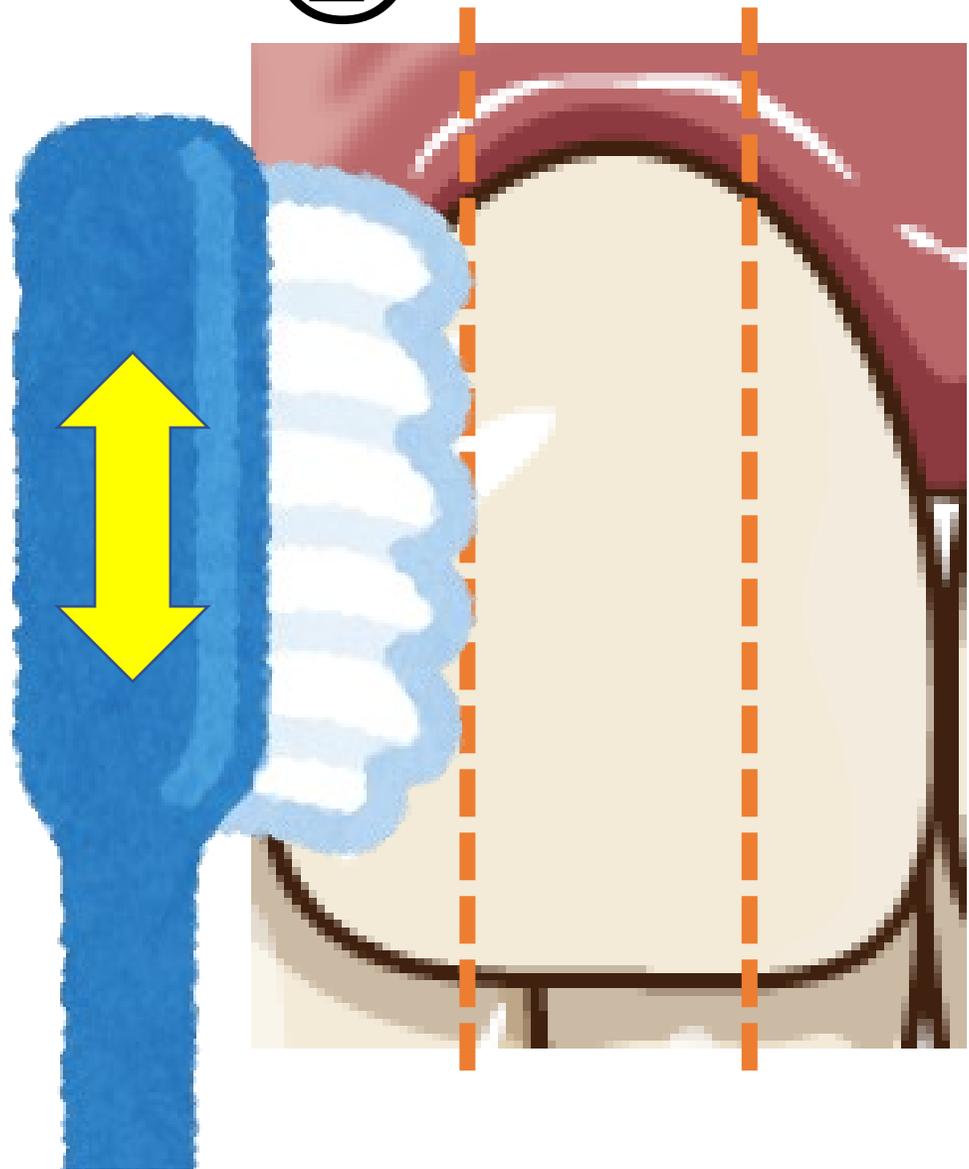
1つのはを、3かしょにわけてみがく。

①



ハブラシをたてにして
まん中にピッタリ当てて
たてに小さくうごかす。

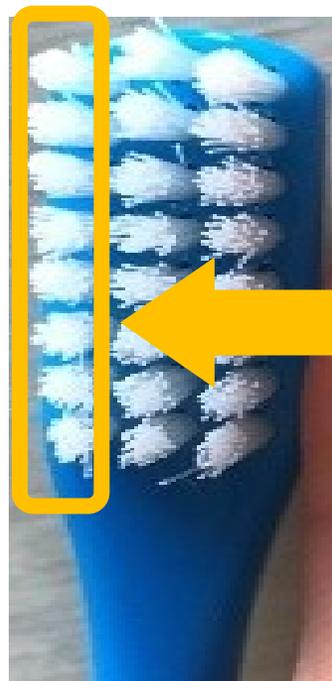
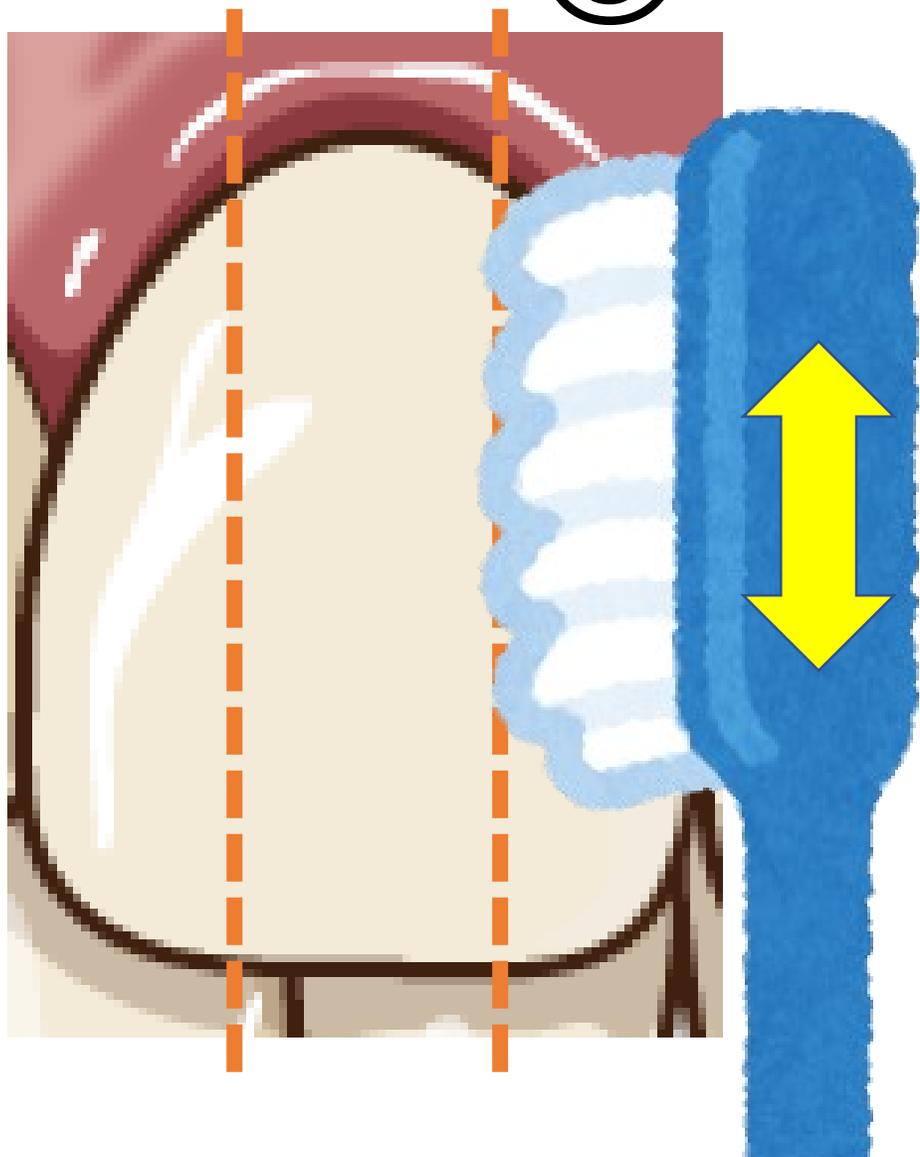
②



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

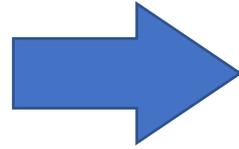


さっきとはんたいに
ハブラシを少しまわし
をはのはしっこに
あ
当ててたてに小さく
うごかす。

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 ^{かい}おやつは1日1回で、
ジュースはできるだけ^{かい}のまない。



4 ^{かい}年に1回は、むしほがなくても、
^いはいしゃさんに行く。



5 ^たよくかんで^{かい}食べる。(1口30回)



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。