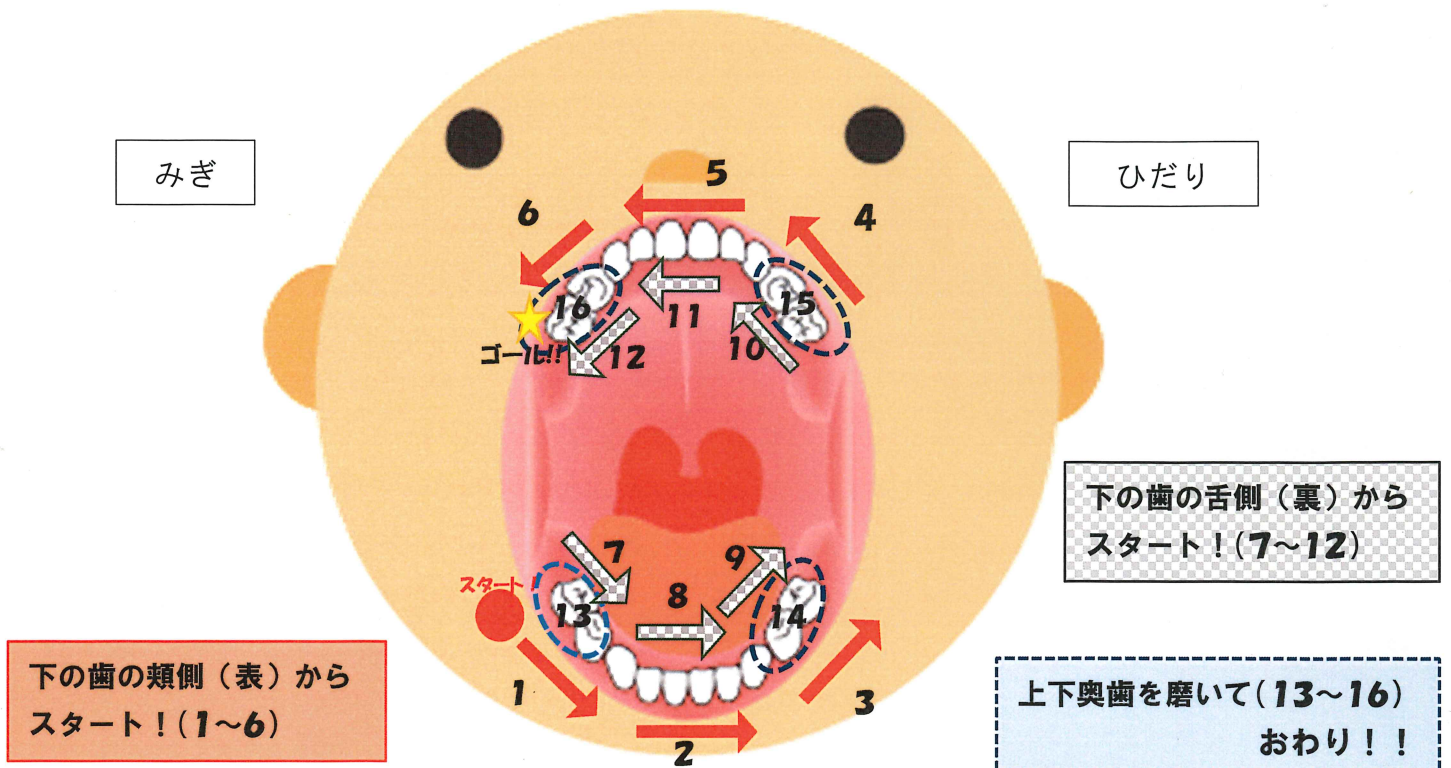


ゆきぐみ はみがきしどうをしました

歯みがきの磨く部分が増えました。

雪組は「ひとふで書き」で、「全部の歯の表側と裏側」と「上と下の奥歯」です。

まず、自分で歯みがきをして、おわったら仕上げみがきをお願いします。



1～16（やじるし）の番号順に自分みがきをします。

「い～ち、に～い、さ～ん・・・」と、おうちのかたで「10まで」数えてあげてください。

（お子さんには「心の中で唱えるように」お話しています）

※花組から磨く場所で増えた部分は**7～12(歯の裏側)**の部分です。



おなかのこびととおくちのこびととの
「おやくそく」 おもいだしてね



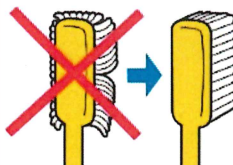
**歯みがきだけ頑張ってもダメですよ～
ダラダラ食べていませんか？**

園からおうちに帰ってからや休みの日など、食事以外に甘いジュース、お菓子など、時間を決めず食べていませんか？

むし菌のえさとなる砂糖をむし菌が摂り続け、歯を溶かす酸を出し続け、歯が溶け、穴をあけて虫歯にします。ところが、つば(唾液)は酸性に傾いた口の中を戻そうとする働きがあります。3度の食事だけだと、つばで酸が中和され口の中がむし菌になりにくい環境に戻っていきます。間食が増えると口の中の酸性度が高い状態が保たれてしまいます。

そこで、見直してみましよう！

- ① おやつは1日1回。
昼食と夕食の間に（最低2時間あける）。
おやつイコールお菓子ではなく1回の食事と考えよう。
ただし、夕食に影響しない軽めの物を。
- ② 水分補給に、甘い飲み物(ジュース、スポーツドリンクなど)
→ お茶や水にチェンジ！
- ③ 車・電車などの移動時のアメ→
キシリトールのタブレットにチェンジ！



広がった歯ブラシで歯みがきをすると・・・
歯垢が3分の2も残るそうですよ！
広がっていたら、交換して歯をみがきましょう！

表面は、むしばよぼうだいさくせん がんばり表です！がんばろう！！