

うちのくらしのーと



はみがきをサボっていたら、虫歯になっちゃったよ…。
みんな、はみがきしてる？

うーん。
はみがき、ついすれ
ちゃうんだよね



なに た くち なか
何か食べたあのお口の中は、
バイキンの好きな
ネバネバだらけ！



とくに、みんながだいすきな
あま
甘いジュースとポテトやパン、
お菓子^{かし}は、バイキンもだいすき！！

そのままにしておくと、
バイキンが歯を
とかしちゃうんだ



こわい！！
どうしよう！！

食べたらみがく！ができれば
いいんだけど、ムリなら、
まえ
ねる前だけでもみがいてみよう。

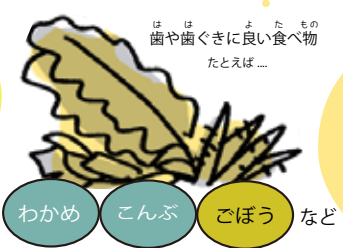
なにもつけずに
は
歯ブラシでみがくだけでも
だいじょうぶだよ！

わかるっ！そんなときは
うがいだけでもして！
すっきりするよ。



わかってるんだけど、
めんどうなんだよね

それから、
かたい野菜をよくかんで食べると、
虫歯になりにくいんだって。
給食^{きゅうしょく}に出てきたら、
よくかんで食べてね！



は は ま た もの
歯や歯ぐきの良い食べ物
たとえば…

わかめ こんぶ ごぼう など