歯みがきカレンダー

もくひょうが達成できたら、すうじにシールをはっていこう！

月　日

すたーと

歯みがき前は1cm

1ヶ所20回以上みがこう

フッ素を残してむし歯予防。すすぎは1回！

かがみを見ながらみがこう

1 2 3 4 5 6 7

13 12 11 10 9 8

14 15 16 17 18 19 20

26 25 24 23 22 21

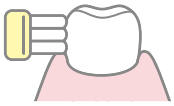
27 28 29 30 31

ごーる

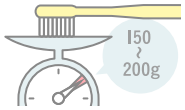
歯ブラシを交換して来月もがんばろう！

歯みがきの基本

1. 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目にきちんとあてる



2. 軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく



3. 小さく動かす（5〜10mm）1〜2本ずつみがくのを目安に

Lidea
くらしとココロに、彩りを。

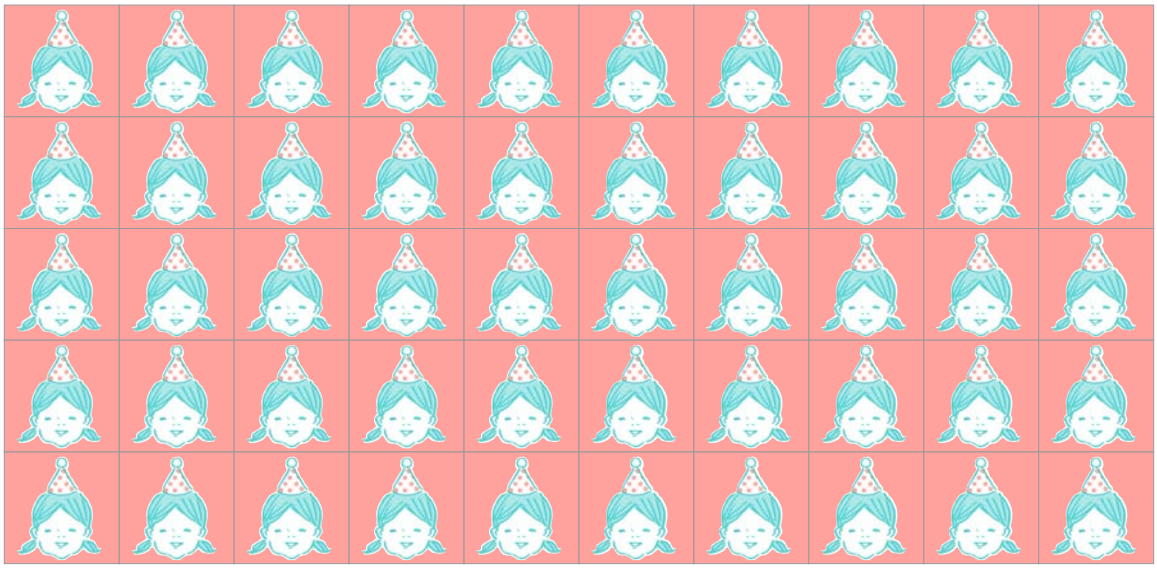
https://lidea.today/

illustration ： Copyright © 2016 Eri Masco

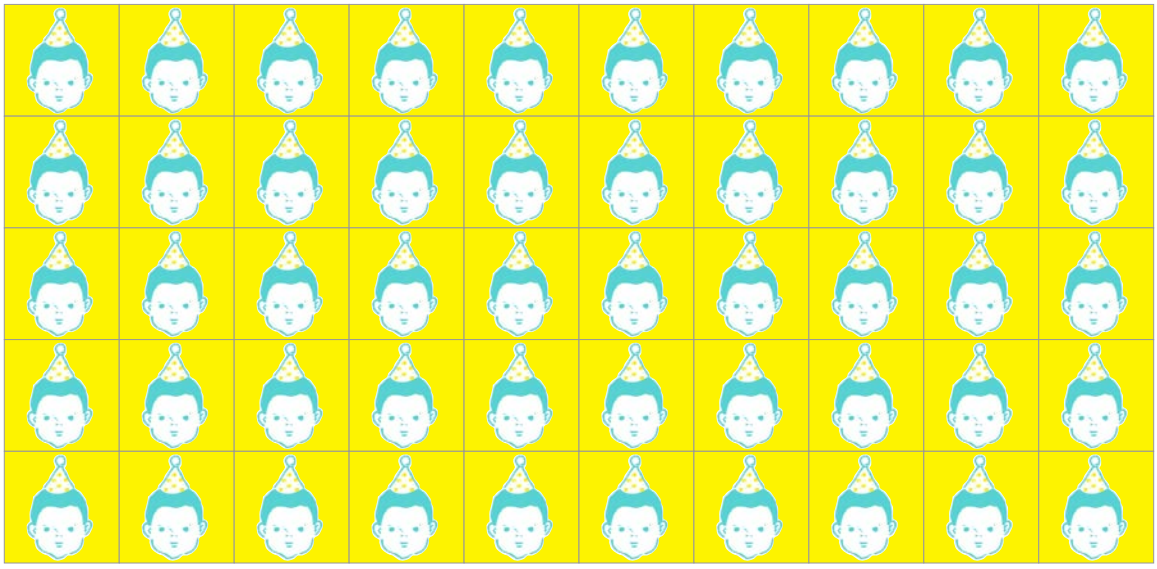
歯みがきカレンダー用シール

のりで貼(は)ったり、ラベルシール（プリンター用(よう)）に印刷(いんさつ)してお使(つか)い下(くだ)さい。

たいへんよくできました



できました



もう少しがんばろう

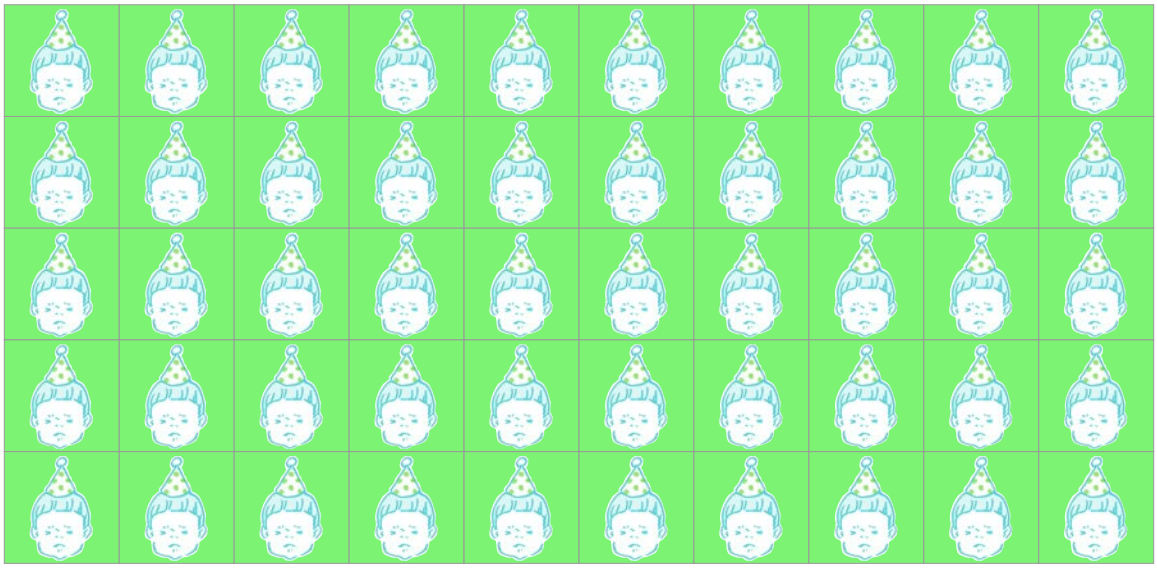


illustration : Copyright © 2016 Eri Masco