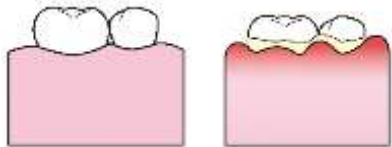


11月8日は「いい歯の日」



いい歯の日ビンゴに挑戦しよう！！

クリアしたら〇をつけ、たてよこななめをそろえて、ビンゴを目指しましょう！ビンゴになったら、全部に〇がつけられるよう、さらにチャレンジしよう！



	健康な歯肉	歯肉炎の歯肉
色	うすいピンク	赤
形	歯と歯の間は さんかく	まるくふくら んでいる
感触	引き締まっ ている	ぶよぶよし ている

かがみを使ってチェックしてみよう！

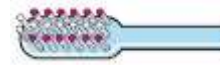
自分の歯肉を チェックした	1日3回 歯みがきを している	歯ブラシの つまさき・わき・ かかとを使って みがいた
1本ずつ 磨くことが できた	今年になって 歯医者さんで 診てもらった	歯によって みがき方を 変えることが できた
歯ブラシの チェックをした	よくかんで 食べることが できた	かみごたえの あるものを 食べた



つまさき



奥歯



わき



歯の側面



かかと



前歯の裏

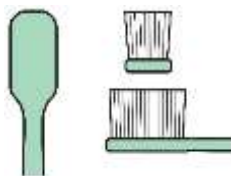
どちらのみがき方が正しいでしょう？



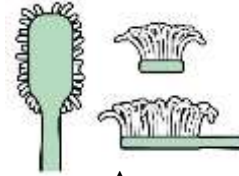
☆歯の形に合わせて1本ずつみがくのがポイントです。

歯科医の受診がまだの人は、
早めに受診しましょう。

たくさんビンゴができれば、
ぜひ教えてくださいね。



毛先が整っている



毛先が広がっている
交換のタイミングです。

一口30回を目安に
かみましょう。

