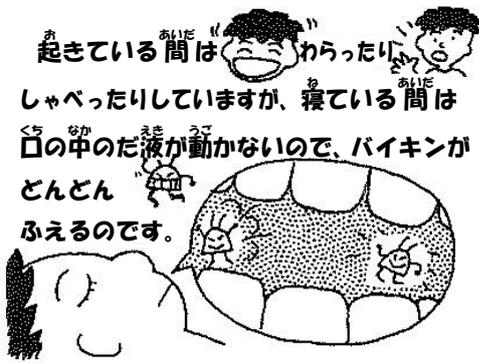


なつやすみの 夏休みの 歯みがき カレンダー

※ 食べたたら、歯をみがこう ※

夕方ごはんの後（寝る前）は、ていねいにみがこう。



口の中のバイキンは、寝ている間にふえつづけます。これを防ぐには、寝る前にしっかり歯をみがくことです。口の中の食べカスをきれいに取り除きましょう。

歯をみがいたら、色をぬりましょう。（魚などのぬり方）



朝だけみがいたら…赤色

夜だけみがいたら…緑色

朝と夜にみがいたら…黄色

朝と昼と夜にみがいたら…青色

30日以上続けたら、「なすから健康マイレージ」に書いて、応募しよう。景品が当たるかも…



そのほかなら（

）…茶色

ぜんぜんみがかなかったときは、色をぬらない。

わたしが歯みがきで、気をつけること

最後に、カレンダーをつけて感じたことを書こう。

わたしが感じたこと

家の人の感想

ひとこと一言

