

ほっとけんしつ

はの王さまをまもろう！

1年生ごろに生えてくる「だいー大きゅうし」。じつは、たくさんの“いちばん”があります。まるで、はの王さまです。

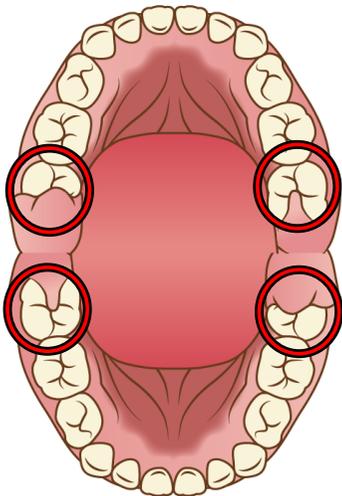
いちばん はじめに
生えてくる大人の



いちばん 大きい

いちばん かむ力がつよい

大人のは 生えているかな？ かがみをみて さがしてみよう！



○がついているのが
はの王さま（だいー大きゅうし）

生えていた人、大人のはだね おめでとう！
むしばにならないようにたいせつにしてね。

まだ生えてない人、しんぱいしないでね。
あせらずにまちましょう！

むしばきは、たべもののあまいせいぶんから、「酸（さん）」をつくります。この「酸（さん）」がはをとかし、むしばになるのです。

子どものはは、しぜんにぬけますが、大人のはは、なくなったら二と生えてきません。じぶんのはをまもれるのは、じぶんだけです。

つぎは、はみがきについてべんきょうしましょう。

正しいはみがきをしよう！

キーワードは
「か・み・お・き」



くにんしょう えんぴつもち



かるい力でやさしく
みがきます



がくときは 1本ずつ



はとはのあいだ、おくば、
はとはぐきのあいだまで、
きれいにみがきます



くばまで わすれず ていねいに



ハブラシをななめに
あてるとおくばに
とどきます



っちり 3ふん できたかな？

1本につき20かい
ハブラシをうごかしましょう

チャレンジ期間 / ~ /

1しゅうかんチャレンジ！「かみおき」にきをつけてみがけたら いろをぬろう

(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)

保護者の方へ

ご家庭での実践をお願いします！

1年生は、永久歯に生え変わる大切な時期です。また、生えはじめの永久歯はむし歯になりやすく、1年生のうちから正しい歯みがきの習慣をつける必要があります。そして、歯みがきは単にむし歯予防ということだけでなく、歯と口の健康から全身の健康を守る行動です。清潔な口の中は感染症予防にもなります。

本校では、1年生を対象に歯科保健指導を行っていますが、感染症拡大防止のため、実践は行わずに紙面での学習としました。ぜひ、ご家庭で正しい歯みがきを実践し、家族ぐるみでセルフケアに取り組んでください。