

は 歯ッピーチェック11・12月 がっ 提出日12月6日(火)

以下の歯に関するチェック項目を、各ご家庭で実践してください。

チェックは、学校で書き込みます。1週間実践したら、振り返りをして12月6日(火)に提出をお願いします。

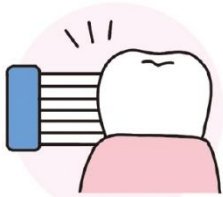


チェックしよう! 歯のみがき方

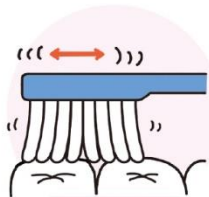
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



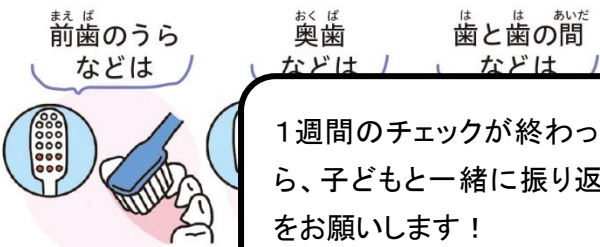
力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
確かめてみよう



みがきにくいところは…



1週間のチェックが終わったら、子どもと一緒に振り返りをお願いします!

○ 歯みがきカレンダー ※できた…○、できなかった…×

	11/28 (月)	11/29	11/30	12/01	12/02 (金)
すみずみまで ていねいにみがこう!					
朝の歯みがき	○				
夜の歯みがき	×				

横のみがき方の絵を見て、朝・夜ていねいに歯がみがけたかをチェックします。

○ かみかみカレンダー ※できた…

	11/28 (月)	12/02 (金)
一口20～30回 よくかんで食べよう!		
ごはんを食べるとき	○	

ごはんを食べるとき、意識してよくかんだかチェックします。

○ おやつカレンダー ※できた…

	11/28 (月)	12/02 (金)
あまいおやつをだらだらと 食べるのは やめよう!		
おやつ時間を決めて食べる	○	

だらだらと長い時間おやつを食べたか、決まった時間以外に食べたかをチェックします。

振り返り・感想	おうちの人から
---------	---------