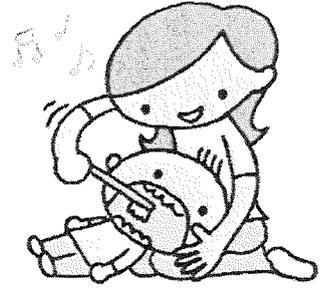
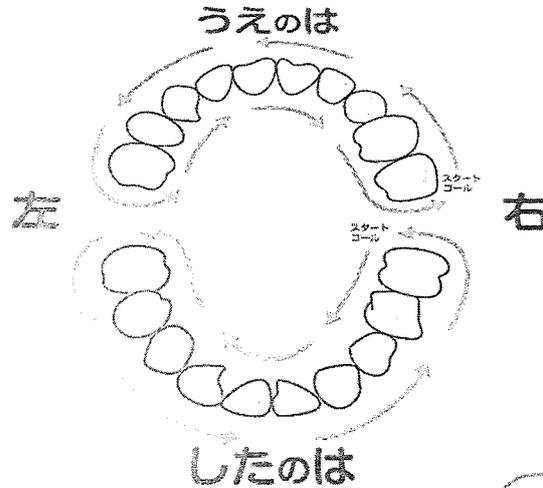


きれいな^は歯と^{くち}口でけんこうげんき

◎みがくじゅんばん



■ひとふで^が書きのじゅんばんをまもる。

■さいごにかみ^あ合わせをみがく。

しあげみがきは、
しょうがっこう^{しょうがっこう}卒業^{ひつよう}まで必要です
(おとなの^は歯に生えかわるまで)

◎よごれをきれいにおとすポイント

■はぶらしは、ちいさめをえらぶ。

じぶんのおやゆびにあわせてみる。

■はぶらしは1か月に1本^{げつ}とりかえる。

^{けさき}毛先がひろがったら1か月^{げつ}たたくてもこうかんしよう。

■したの^は歯のおくの^{ほん}うちがわからはじめ、1本1本^{ほん}じゅんじゅんにみがく。

■1本^{ほん}20~30回^{かい}みがく。

■みがきおわったらきれいになったかかくにんする。

^{した}舌で^は歯のひょうめん、つけねをぺろぺろなめてみる。

(ツルツルになっているかどうか)

