

ねんせい

1年生

どうして

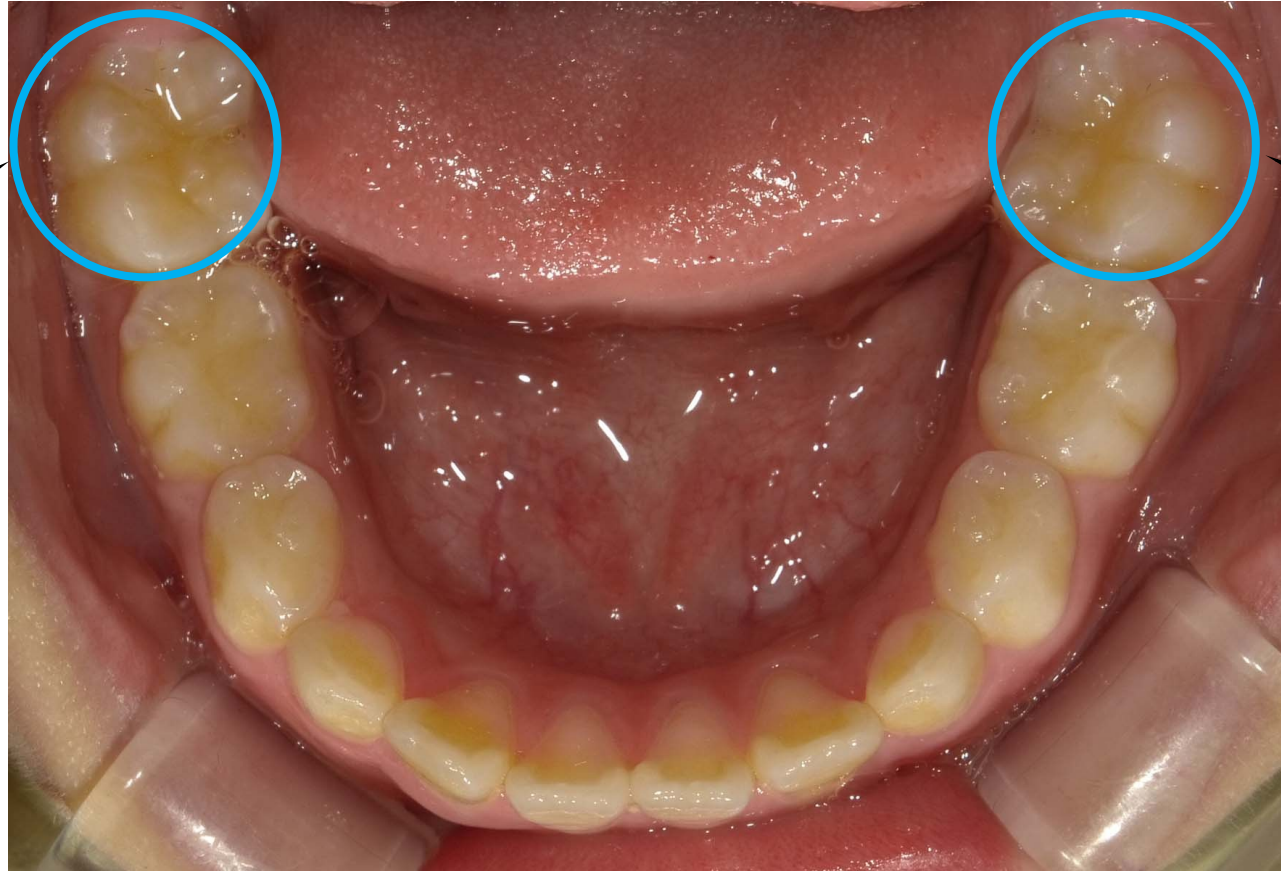
むしばになるの？



ねんせい くち  
**1年生のお口**



# はの<sup>おう</sup>王さまをさがしてみよう

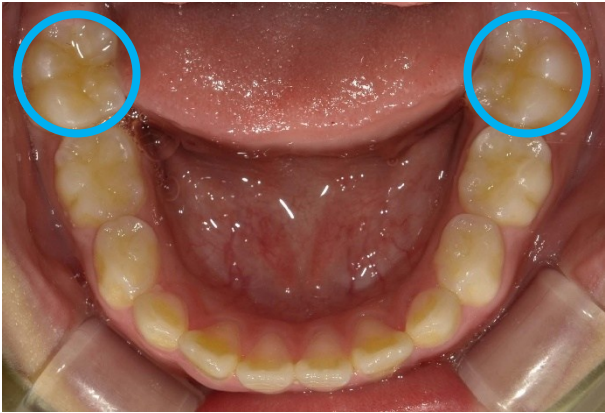


ここにいるよ

みぎ ひだり  
右と左  
ぽん  
1本ずつだよ

だい<sup>いちだい</sup>一大きゅうし (6さいきゅうし)

# だい<sup>いち だい</sup>一大きゅうしのひみつ



いちばん<sup>おお</sup>大きいおとなのは

いちばん<sup>ちから</sup>力もちのおとなのは

はならび・かみあわせのきじゅん

むしばになりやすい

# どうしてむしばになるの？

ミュータンスキン

さとう



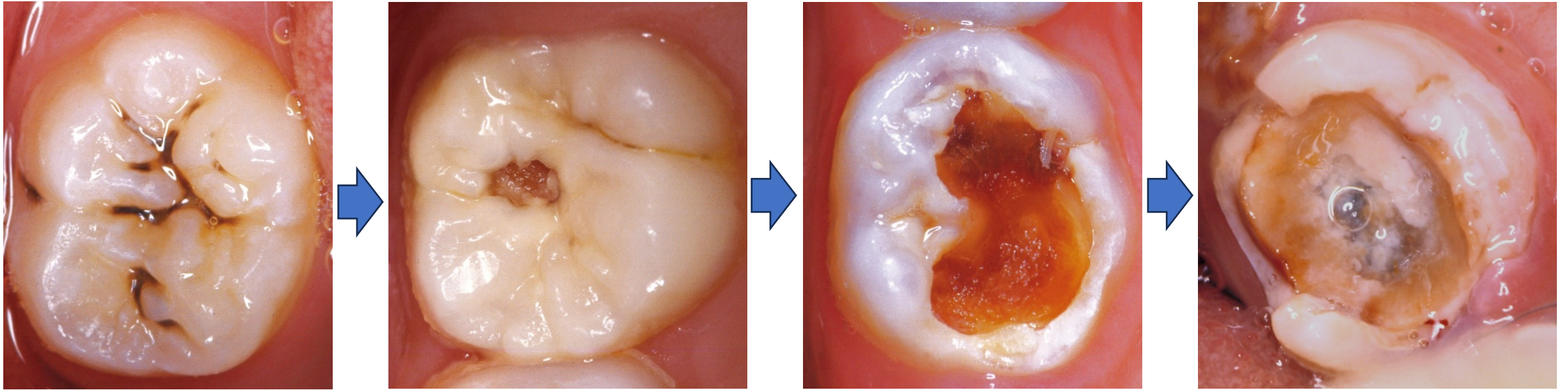
しろいうんち

しこう

さん



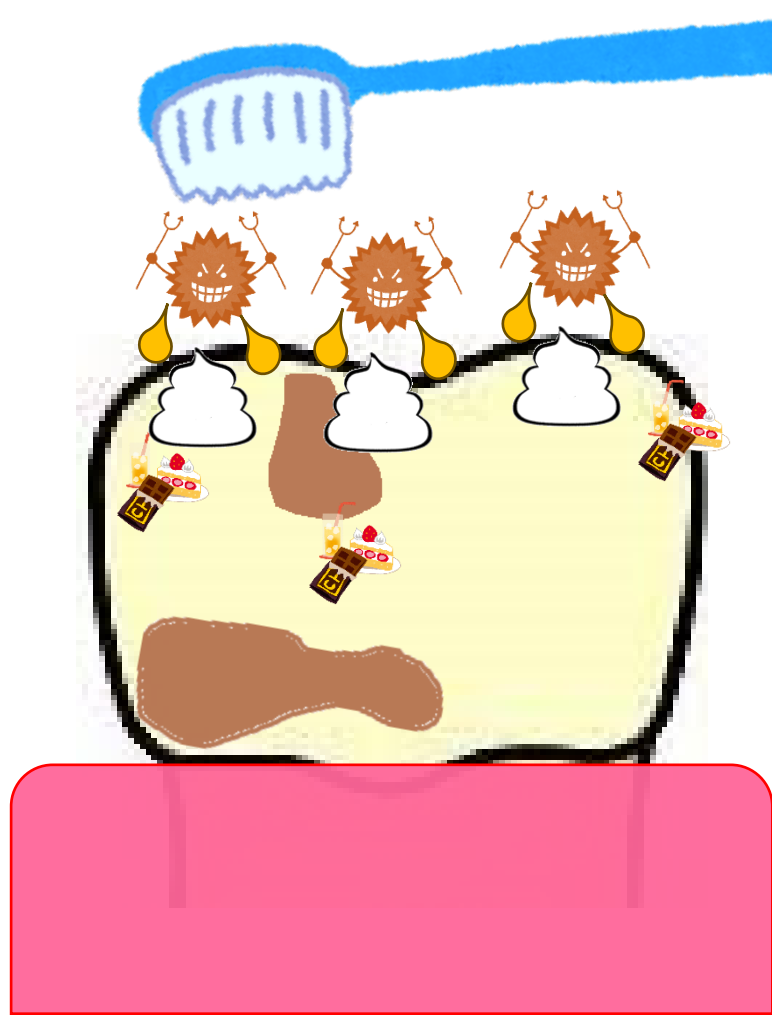
# むしば



むしばは、はみがきしても  
なおりません



# むしばにならないようにするには？



## じょうずなはみがき！



# ぴっかぴかのは <sup>だい</sup>大きくせん！

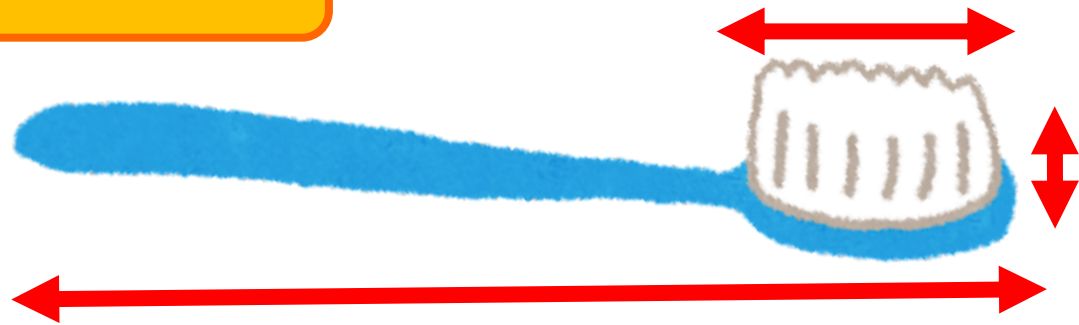
## ① よいどうぐをつかおう

### かたさ

「ふつう」がおすすめ。  
(「やわらかめ」はよごれがおちににくい)

### おお 大きさ

ひと <sup>いち</sup>  
人さしゆびのだいーかんせつくらい



けたば  
・ 3~4れつ  
・ たかさ8~9mm

ぜんたいの大きさ：じぶんの手 <sup>て</sup>・くち <sup>おお</sup>口の大きさにあわせる

けたばを <sup>うえ</sup>上から  
み  
見たとき  
3~4れつもの







# こんなハブラシはダメ



## ばくはつハブラシ

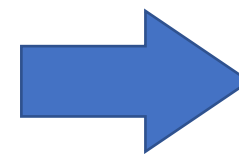


- はぐきをきずつける



- きれいにみかけない

げっ  
1か月に1かいはかえましょう！



## ② もちかた

ちから  
かるい力で、えんぴつもち



て  
手かがみを見て、ハブラシのあたるばしょを  
かくにんしながらみがく。

# 3 みがきかた

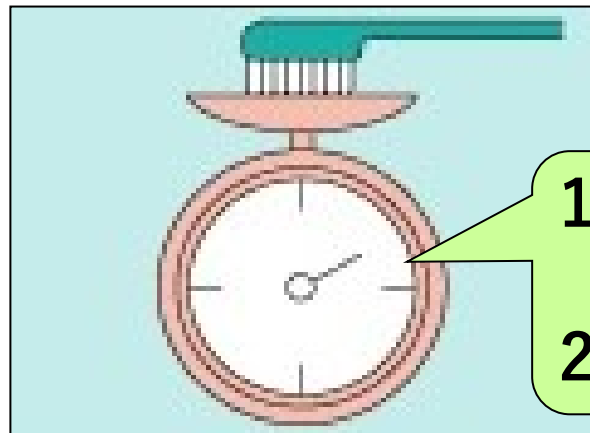
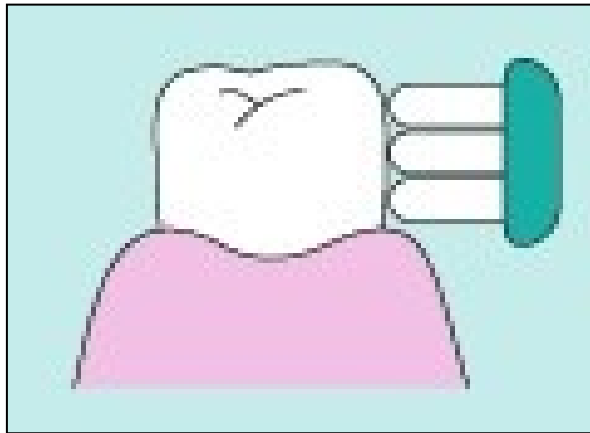
あてたときにけ先が  
ひろがらないでいどで  
みがく

シャカシャカ  
みがき

ポイント①

ポイント②

ポイント③



100g  
〜  
200g



ぴったりあてて

ちから  
かるい力で

ちい  
小さくはやく

4

1年生はここがポイント

いちだい

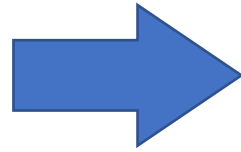
だい一大きゅうしのつつこみみがき





# ⑤ やくそく

1 たべたらみがく。



2 よるはおうちの<sup>ひと</sup>の人にしあげみがきをしてもらう。

3 おやつは1日<sup>にち</sup>1かいで、  
ジュースはできるだけ<sup>ま</sup>ない。



4 <sup>ねん</sup>年に1かいは、むしばがなくとも、  
はいしゃさんにいく。



5 よくかんでたべる。（1口<sup>くち</sup>30かい）



この教材の著作権は松山市歯科医師会と松山市教育委員会に帰属しております。教材の内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。また、他の教材等への引用や改変等の二次利用を厳禁いたします。