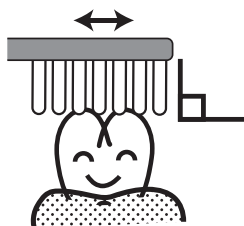


はみがきじょうずにできるかな？

みがきかたのポイント

は ちょっかく
歯に直角にあてて
ちいさく動かす



キレイにヨゴレをおとすには、歯にブラシを 直角に
小さく動かすことがたいせつです。

しかし、歯はデコボコしているので 工夫しないと
直角にあてることができません。

まず、ブラシ全面で全体をていねいにみがいたら、
つまさき、かかと、わきをつかいわけて、
みがきのこしやすいところを 気をつけながらみがきましょう。



歯ブラシのいろいろな部分をつかいわけよう！



1

ボクはけろたん。
てばやく
歯みがきするのが
トクイだよ！

けろたんは ブラシ
ぜんめんをつかうよ

2

お口全体を
てばやくみがくよ。

やってみよう！

けろたんの
トクイな
ところを
みがいてみよう！

① 歯のひょうめん
② かみあわせ

3

みがくじゅんばんを
きめてみがこう！

① →
歯のひょうめん
② →
かみあわせ

4

ボクはびよたん。
は 歯のつけねや
歯と歯の間が
トクイだよ。

びよたんは ブラシの
わきをつかうよ。

5

つけねは、少し歯くきのほうに
かたむけてわきを
つかうんだ。

そのまじや
あたらない

やってみよう！

びよたんの
トクイな
ところを
みがいてみよう！

① 歯のつけね

あたって
るね！

6

は 歯と歯の間は、
歯の丸みにあわせると
わきがあたるんだ。

そのまじや
あたらない

やってみよう！

びよたんの
トクイな
ところを
みがいてみよう！

② 歯と歯の間
あたって
るね！

7

ボクははむたん。
前歯のうらや
おく歯の手前がわ
もキレイにするよ。

はむたんは ブラシの
かかとをつかうよ

8

まえは
前歯はうらがへこんでいるんだ。
かかとをつかえば、こどもみがけるよ。

そのまじや
あたらない

やってみよう！

はむたんのトクイなところを
みがいてみよう！

① 前歯のうら

あたる
でしょ

かきたす
ように
うごかす

よこからみた絵

9

おく歯の手前がわは、歯の丸みに
かかとをあわせると
ちゃんとみがけるよ。

そのまじや
あたらない

やってみよう！

はむたんのトクイなところを
みがいてみよう！

② おく歯の手前がわ
あたる
でしょ

10

わたしはみーたん。
おく歯のむこうがわや
でこぼしたところが
トクイなの。

みーたんは ブラシの
つまさきをつかうよ。

11

みがきにくいおく歯のむこうがわも
つまさきをつかえばあたるのよ。

そのまじや
あたらない

やってみよう！

みーたんのトクイなところをみがいてみよう！

① おく歯のむこうがわ
あたって
る！

12

ちいさなでこぼこもトクイだから
はえかけの歯やひっこんだ歯も
じょうずにみがけるのよ。

あたら
ない

やってみよう！

みーたんのトクイなところをみがいてみよう！

② でこぼこしたところ
あたって
る！