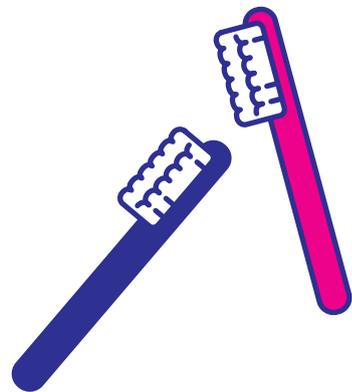




かぞくで



いっしょにチエツクしよう!



※かがみで見て赤くなっているところにいろをぬってみよう!

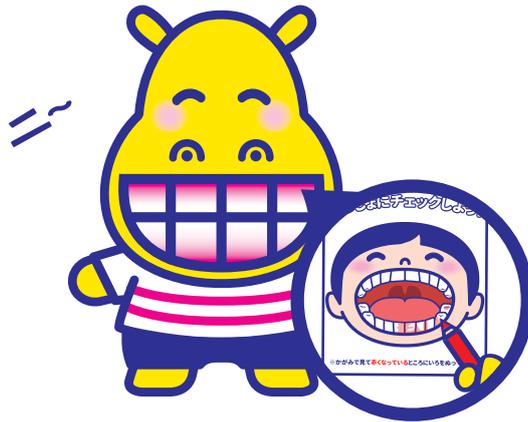
# チェックシートのつかいかた

## ★ハミガキのれんしゅう!

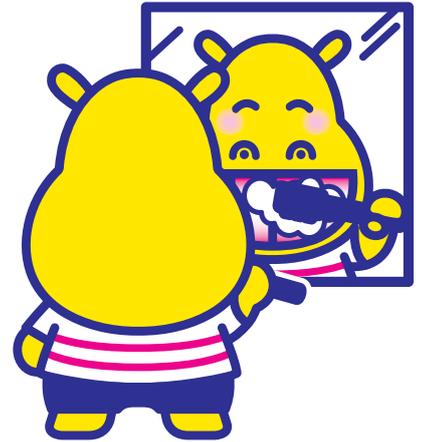
むしば  
どこが虫歯になりやすいかわかるよ!



①こどもハミガキ上手をつかおう!



②あかくなっているところに  
いろをつけよう!



③かがみをみながら  
あかくなっているところをちゅうしんに  
ハミガキしよう!

は しこう かくにん さんこう  
じぶんの歯のどこに歯垢がたまりやすいか確認して、ハミガキするときの参考にしてください。

つか とき おな  
「こどもハミガキ上手」を使わない時も、同じようにみがくようにしましょう。

## ★しあげみがき!

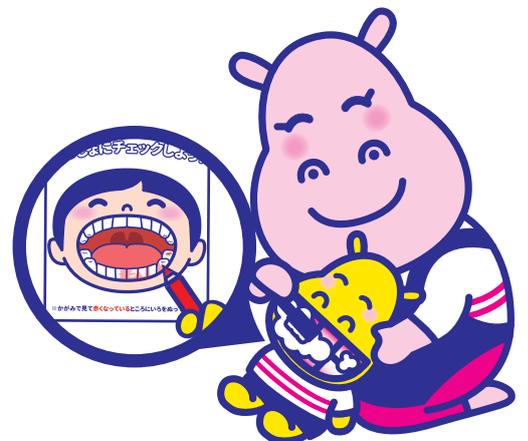
どこがみがけていないかわかるよ!



①じぶんでハミガキしてみよう!



②こどもハミガキ上手をつかおう!



③しあげみがきをしてあげながら、  
あかくなっているところにいろを  
つけてあげよう!

かくにん  
いっしょにみがけていないところを確認しましょう。

ていきき あか すく  
定期的にチェックして赤いところが少なくなってくるとハミガキがうまくなってきたあかしです。