



# ただ <sup>は</sup>正しい歯みがきしてるかな？

<sup>そと</sup>外がわは「イー」、<sup>うち</sup>内がわは「アー」の形に口を開いてみてね



<sup>は</sup> <sup>そと</sup>歯の外がわをみがくときは  
「イー」の<sup>くち</sup>口をしよう



<sup>は</sup> <sup>うち</sup>歯の内がわをみがくときは  
「アー」の<sup>くち</sup>口をしよう

たべたあと はみがき できていますか？  
ハブラシは えんぴつと おなじように  
もって ちからを いれすぎないように  
シャカシャカとみがきます ゴシゴシはダメ！  
とくに よるねるまえの はみがきは  
ていねいにしましょうね！

