

11月8日は



い



い



歯の白



はみがきをするときはカードの  
じゅんばんに  
してね!  
(つかいかたはうらめんを  
みてね)

発行元：江戸川区健康サポートセンター  
2024.11

おもてめん

きょう  
今日からできる  
美味しく楽しく健回に!  
たの  
けんこう

### 1 はじまり

フツソいりの はみがきこを  
つける♪



つける りょうは クイズを  
みてね♪

### 2 おくばを みがく♪



「あ」のくち

### 3 うえのはを みがく♪



「い」のくち

### 4 したのはを みがく♪



「い」のくち

### 5 しあげみがきを してもらおう♪



### 6 フロスも してもらおう♪



どうが  
フロスの動画を  
みてね!

### 7 はみがきのあとの うがいは1かい♪



うぐぐ

8 おわり  
きみのははピッカピカ!  
よくできました!



どうが  
はみがき動画を  
みてね!

# はみがきカードの つかいかた

うらめん

きりとりせんで きりとり、  
ばんごうじゅんにならべてつかってね  
※ホッチキスやリング、ひもでとめて  
つかうこともできます





## リッパークイズ③

むしばがないひとは  
はいしゃさんに  
いなくてよい？

**○ × どっち？**



## クイズ③ こたえ

こたえは×  
なんでも そうだんできる  
かかりつけのはいしゃさんをつくるりん♪



- ていきチェック
- はみがきれんしゅう
- クリーニング
- フツとふ

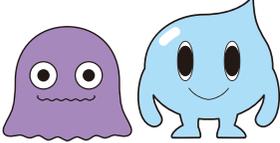
などを おねがいするりん♪

## リッパークイズ④

リッパーが アニメで  
たたかう あいては？

**1. むしばきん**  
**2. だえき**

どっちかな？



えどがわくの  
ホームページから  
みてね!



## クイズ④ こたえ

こたえは 1. むしばきん



## リッパークイズ①

おさとうが はいっていない  
おやつは どれかな？



くだもの  
ドーナツ  
チーズ  
アメ  
アイス  
チョコ  
おぎちゃ  
ぎゅうにゅう  
スポーツドリンク  
ジュース

## クイズ① こたえ

くだもの  
せんべい  
チーズ  
おぎちゃ  
ぎゅうにゅう



おさとうは むしばきんの  
だいこうぶつ！  
おさとうが はいっていない  
おやつを えらぶりん♪

## リッパークイズ②

はみがきこは  
どのくらいつける？



こめつぶ  
グリーンピース  
グリーンピース3こ

どれかな？

## クイズ② こたえ

こたえは  
ねんれいによってちがうよ

**0さい～2さい**  
こめつぶ1つぶ

**3さい～5さい**  
グリーンピース1こ

**6さい～**  
グリーンピース3こ

