

みなさんが毎日している歯みがき。「みがき方」はどうでしょうか？せっかく歯みがきをがんばっても、きちんとした方法でなければ、あまり効果が上がらないかもしれません。「みがき方」のコツを知って歯をピカピカにしよう。



## 上手な歯みがきのコツ、知っていますか？

**スタート**

**歯ブラシチェック**

後ろから見て、毛先が広がっていたら、歯ブラシを交換しよう

**歯みがき剤はちょこっとつける**

つけすぎると、きちんとみがけないよ

みがき残しやすいところはここだよ

**1本ずつ、小刻みに20回動かす**

力を入れすぎると、歯ぐきが痛くなるよ

**歯ブラシは鉛筆の持ち方で持つ**

歯ブラシを握って持っていたら、絵と同じように持とう



**みがきにくいところは工夫して**

生えかけの歯や歯並びがでこぼこしているところに注意しよう

まえ歯の裏はタテみがき

**使った後の歯ブラシをきれいに**

きれいに洗って、水気を切って、乾燥させよう

**ゴール**

わかったかな？  
気を付けてみがいてね。



## 熱中症対策ワン・ツー・スリー

1 外では帽子をかぶる



2 脱ぎ着しやすい服を着る



3 こまめに水分補給をする



テレビ放送でお話した暑熱順化覚えてますか？

まだまだ体は暑さに慣れていないようです。暑くてもエアコンの効いた部屋の中ばかりではなく、軽めの運動で汗をかいて体を暑さに慣らそう！

