

# 元気の とびん



特に  
朝・昼

いきなりですが、休校中、食後の歯みがき  
していますか？ 学校にいると歯みがきタイムが  
ありますが、休校中の今、歯みがきタイムをつくるのは  
これを読んでいるあなたです！  
歯は一生の宝！ということで、今回は  
歯の健康に由するヒントです。



## 家でできる 簡単みがき残したワタ★食べたらどらいお菓子の？

用意するもの

染め出し液の  
代わりにです

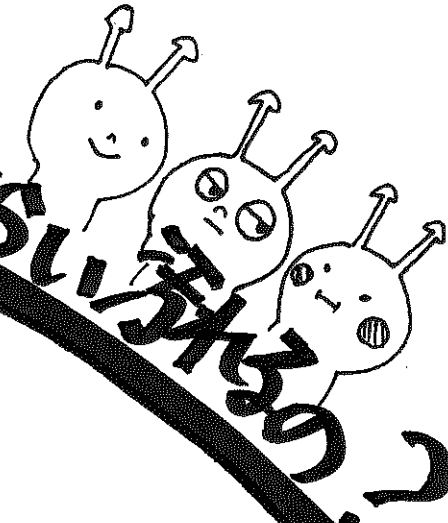
白クッキー  
ミマセパン  
などの  
お菓子

1 ITADAKI MASU!  
食

2 味の  
MOGU MOGU

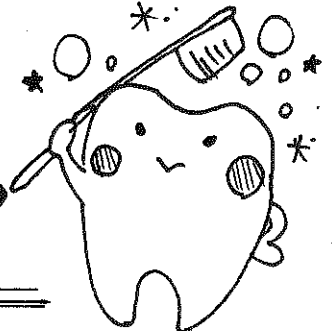
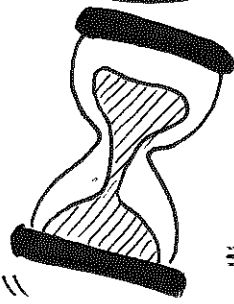
3 鏡で  
口の中を  
見る

4 見た人にしか  
分からない**衝撃**が!?



### 休校中だからこそ

時間をかけて歯みがきしてみませんか？



毛先をやわく  
つがって

歯の溝や  
歯と歯の間

POINT!

上から見た  
歯

方向を変えて  
毛先を当てて  
みがく

POINT!

歯ブラシを  
ひねってかき出す

歯の裏

POINT!

デンタルフロス  
や  
歯肉ブラシに  
挑戦しても  
イネ!