

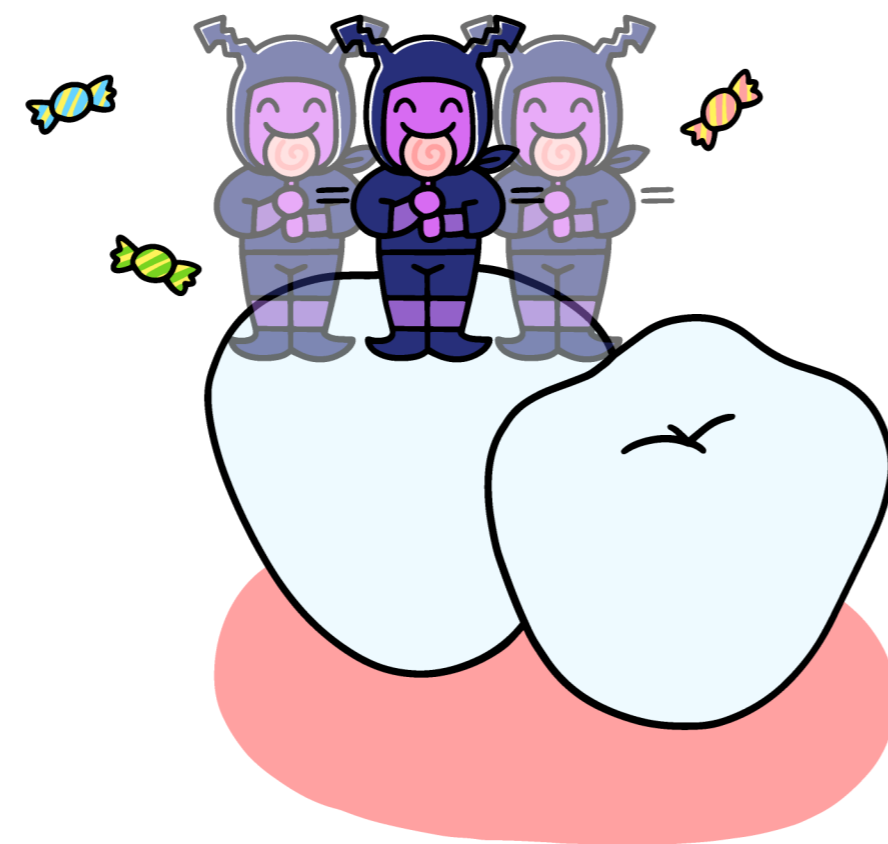
## はみがきってなぜたいせつなの？

1

みなさんのくちのなかには、  
めにはみえませんが、  
ばいきんがたくさんいます。

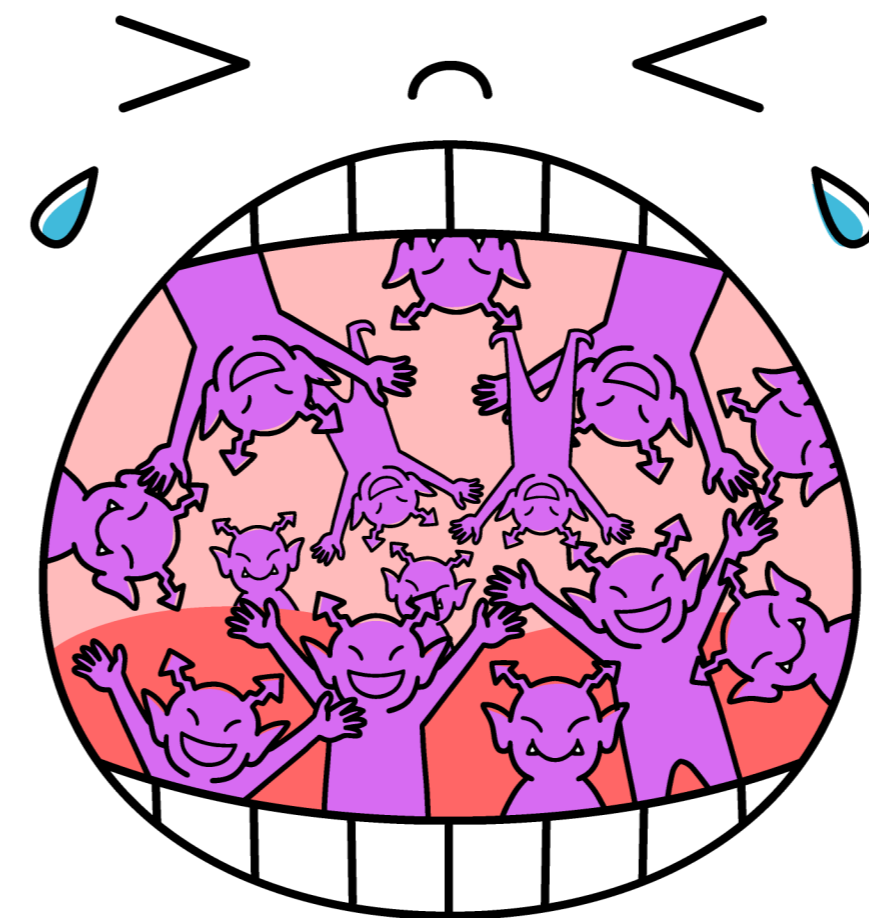
2

ごはんを食べると、ばいきんにも  
えいようがいて、ぶんしんのじゅつ  
をつかって、もっとふえます。



3

すると、くちのなかがばいきんで  
いっぱいになります。



4

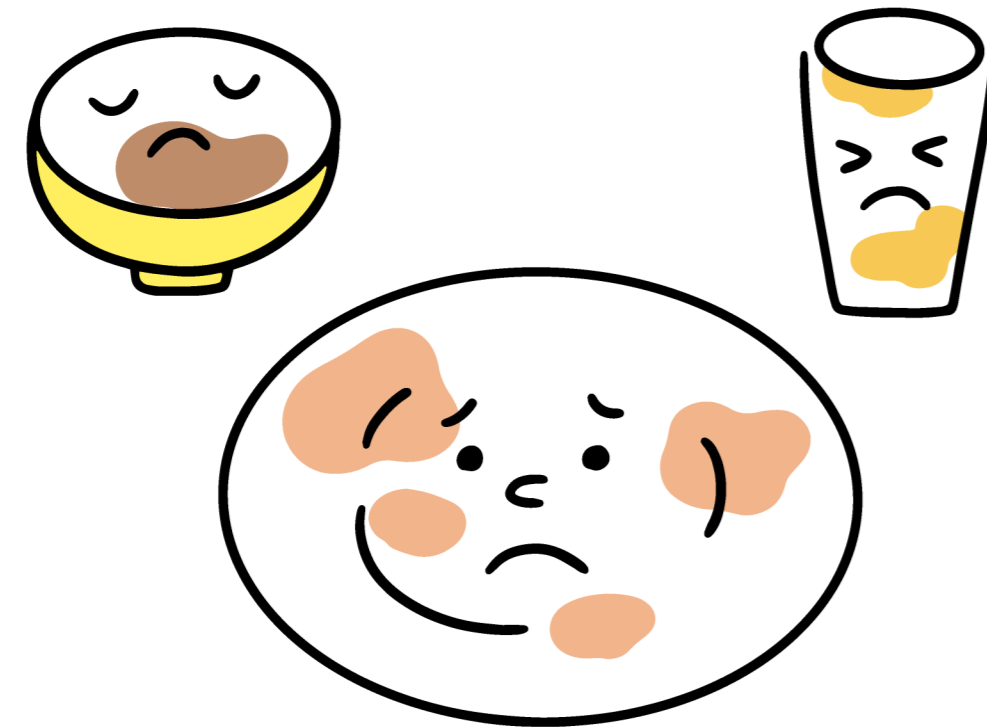
ですから、はぶらしなどつかって、  
ばいきんをやっつけましょう。



なぜはみがきしたら **は** がきれいになるのですか？

1

ごはんを食べたあと、おさらはよごれていますよね。



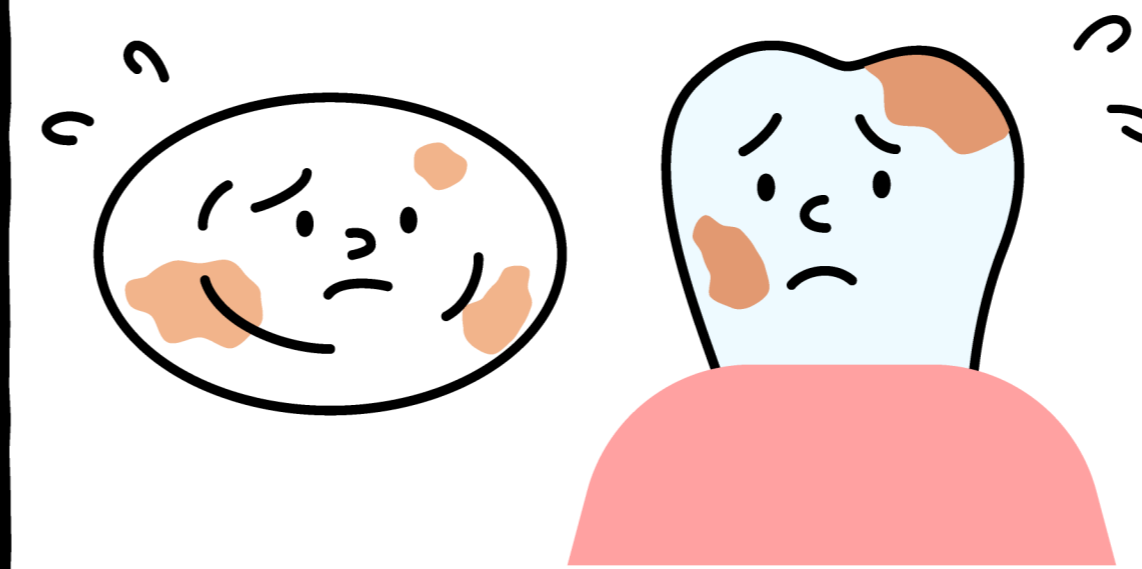
2

よごれをとるために、おさらをあらってぴかぴかにしますよね。



3

**は** もごはんを食べると、おさらとおなじでよごれてしまいます。



4

だから、おさらとおなじようにはみがきで **は** をぴかぴかにしましょう。



## はぐきにはどうやってちゅうしゃをするの？

1

むしばをなおすときに、  
いたいことがあります。



2

いたくないようにするために、  
はぐきにちゅうしゃをします。



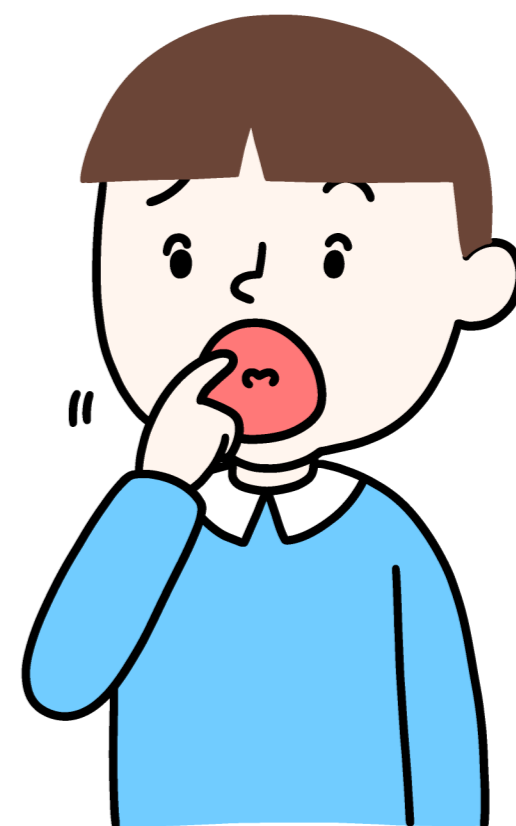
3

はいしゃさんは、なるべくいたくない  
ように、ちゅうしゃをしてくれます。



4

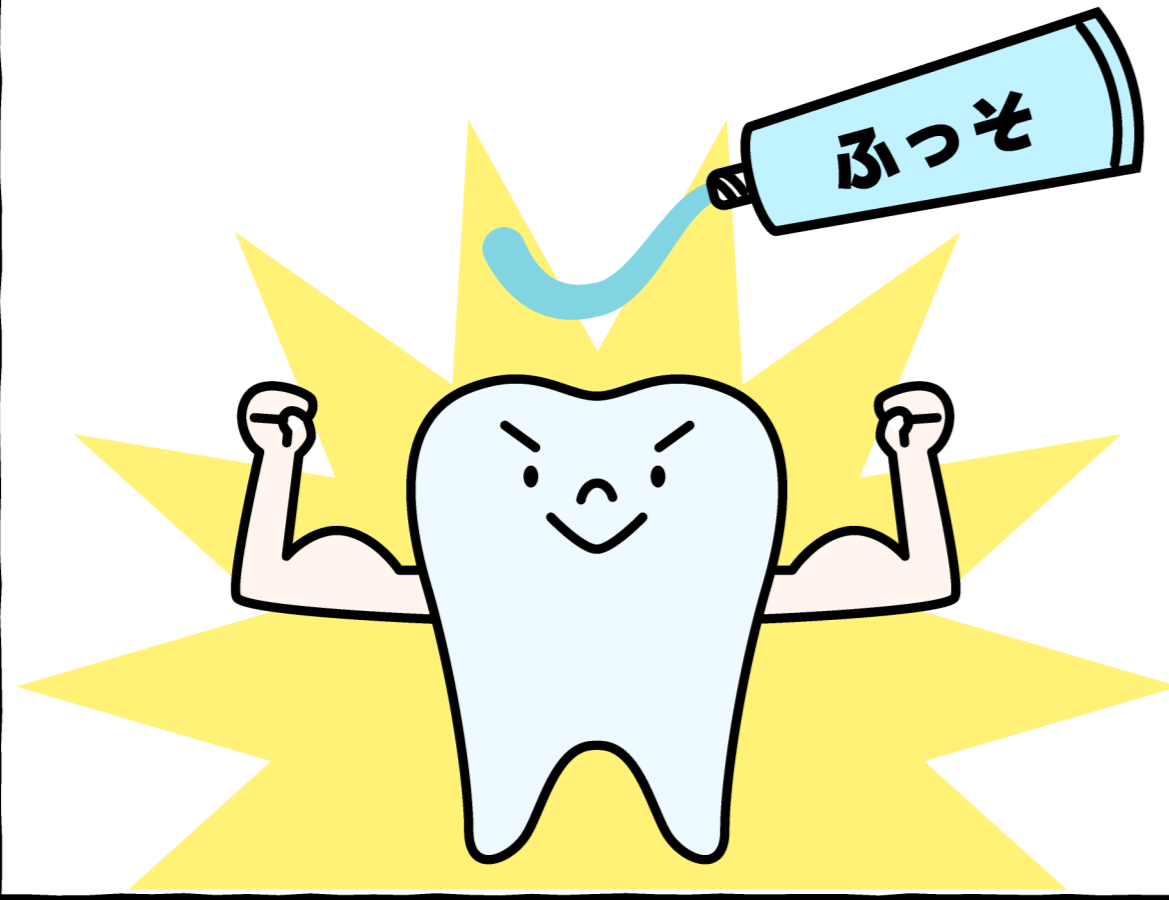
ちゅうしゃしたあとは、1～2じかん  
くらいくちびるがしびれているので、  
かんだりさわったりしないように  
しましょう。



## はみがきこはどのくらいつけるの？

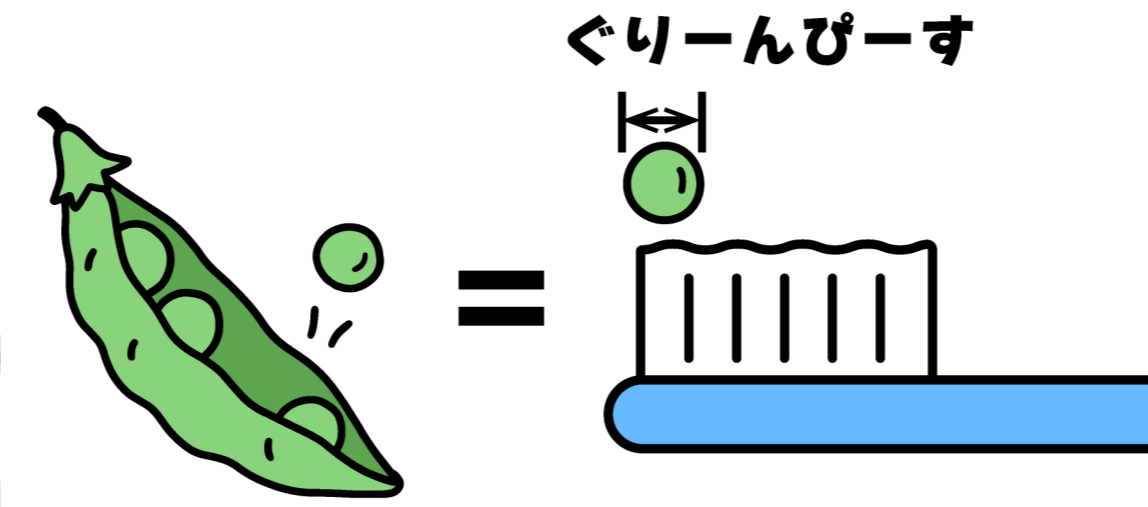
1

ふっそいりのはみがきこは、  
はをつよくすることができます。



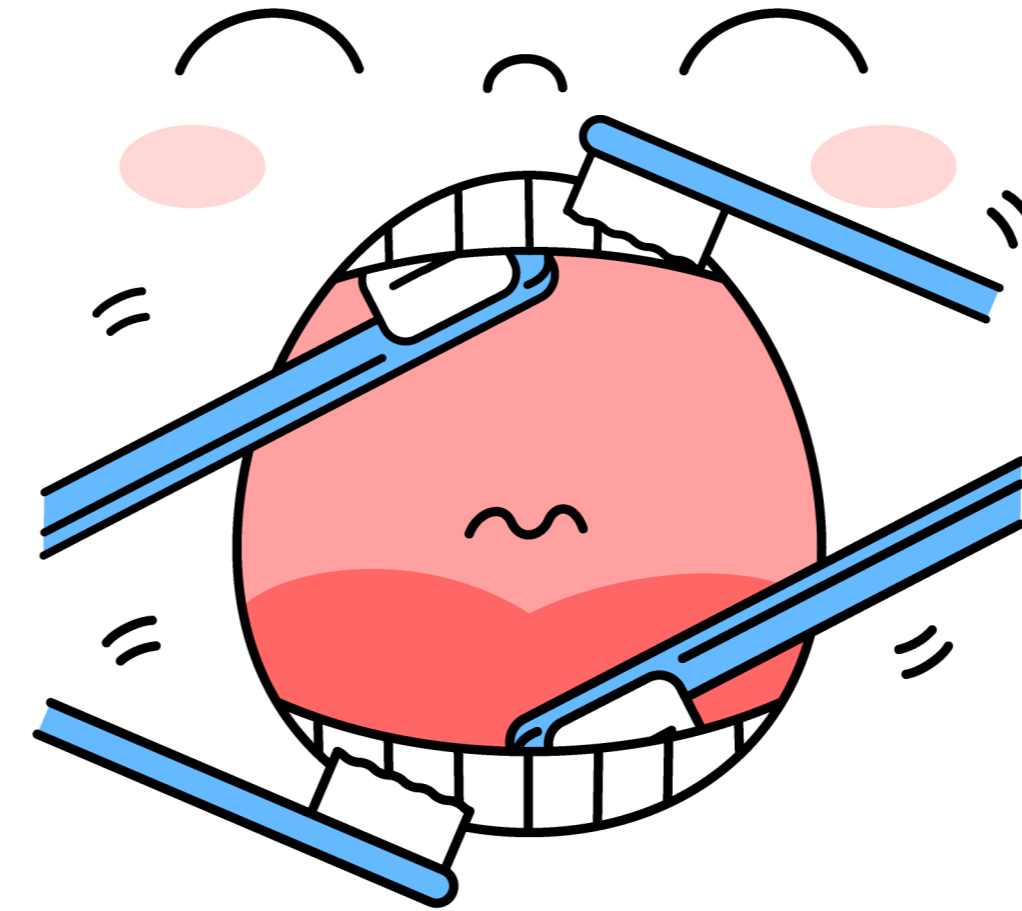
2

はみがきこは、はぶらしに  
ぐりーんぴーすくらいだして  
つかいます。  
おとなは、ぐりーんぴーす  
4こぶんくらいつかいます。



3

はのおもてやうらなどぜんたいを  
みがきましょう。



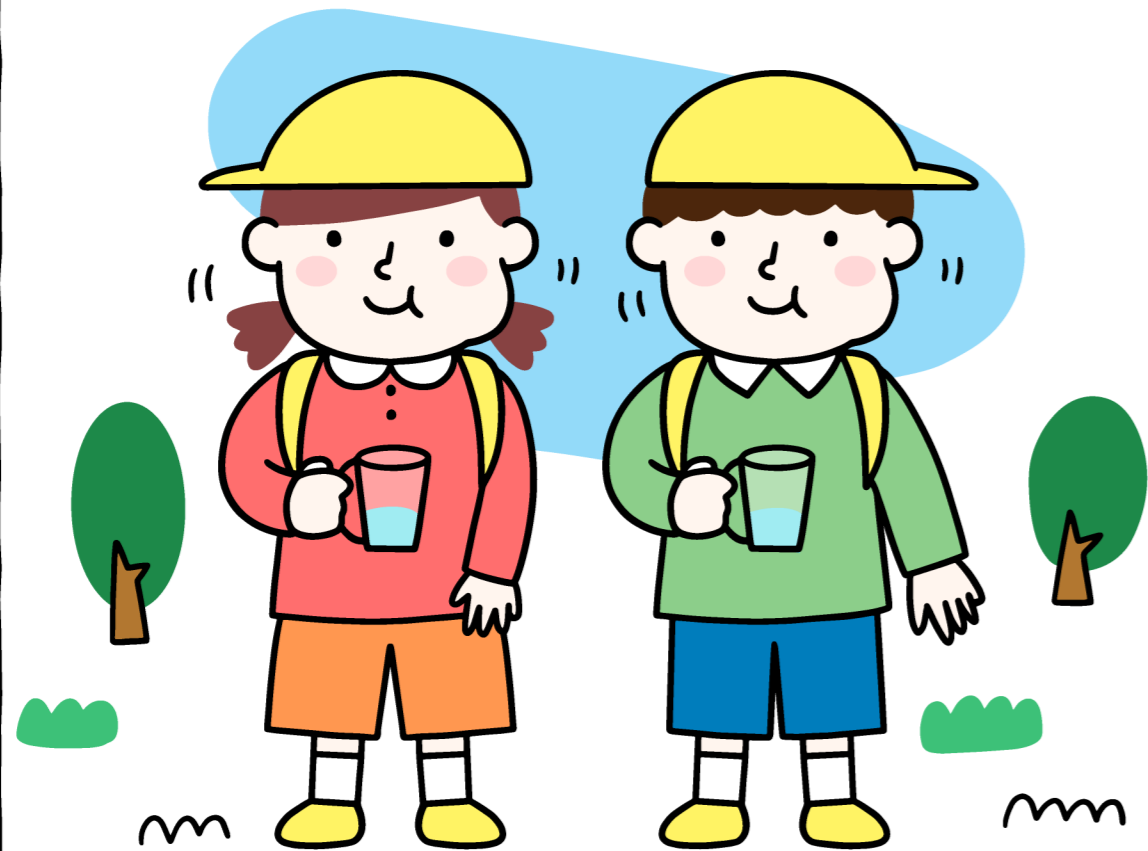
4

はみがきができたら、ぶくぶくうがい  
を1かいしましょう。

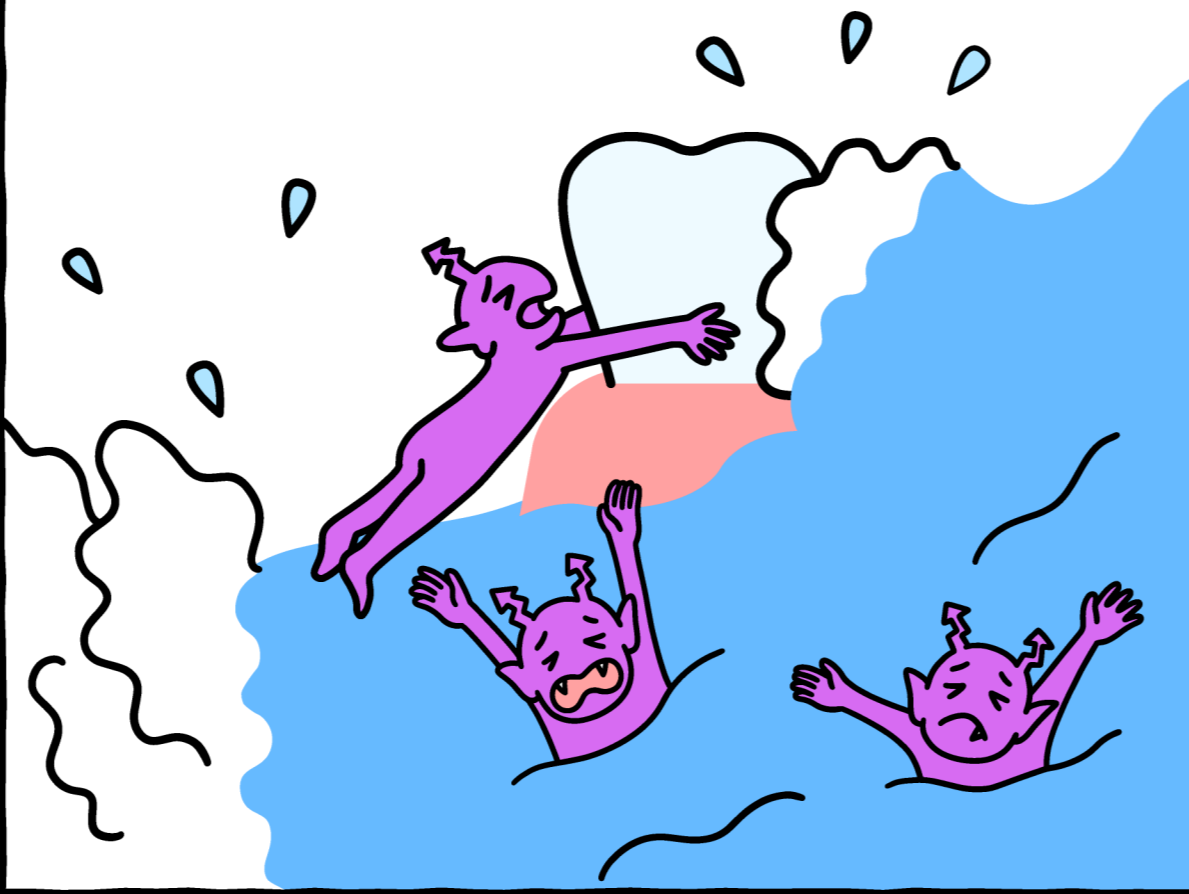


## はみがきができないときはどうしたらいいの？

**1** そとにでていて、おひるにはみがきができないときは、ぶくぶくうがいをしましょう。



**2** ぶくぶくうがいで、ばいきんをながすことができます。



**3** ぶくぶくうがいもできないときは、うえっとていっしゅで、**は**のよごれをふきとりましょう。



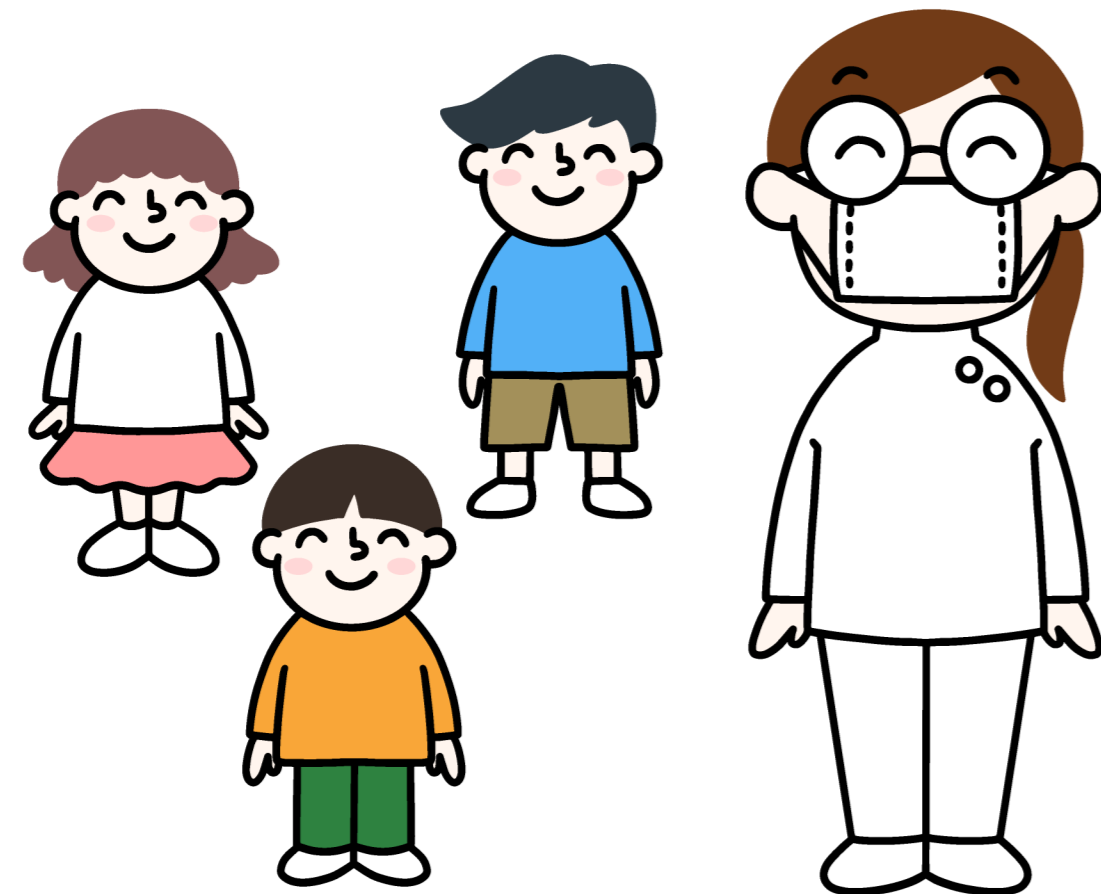
**4** しかし、ぶくぶくうがいやうえっとていっしゅでは、すべてのばいきんをとりのぞくことができないので、おうちにかえったら、はみがきしましょう！



# はいしゃさんは、むしばはありますか？

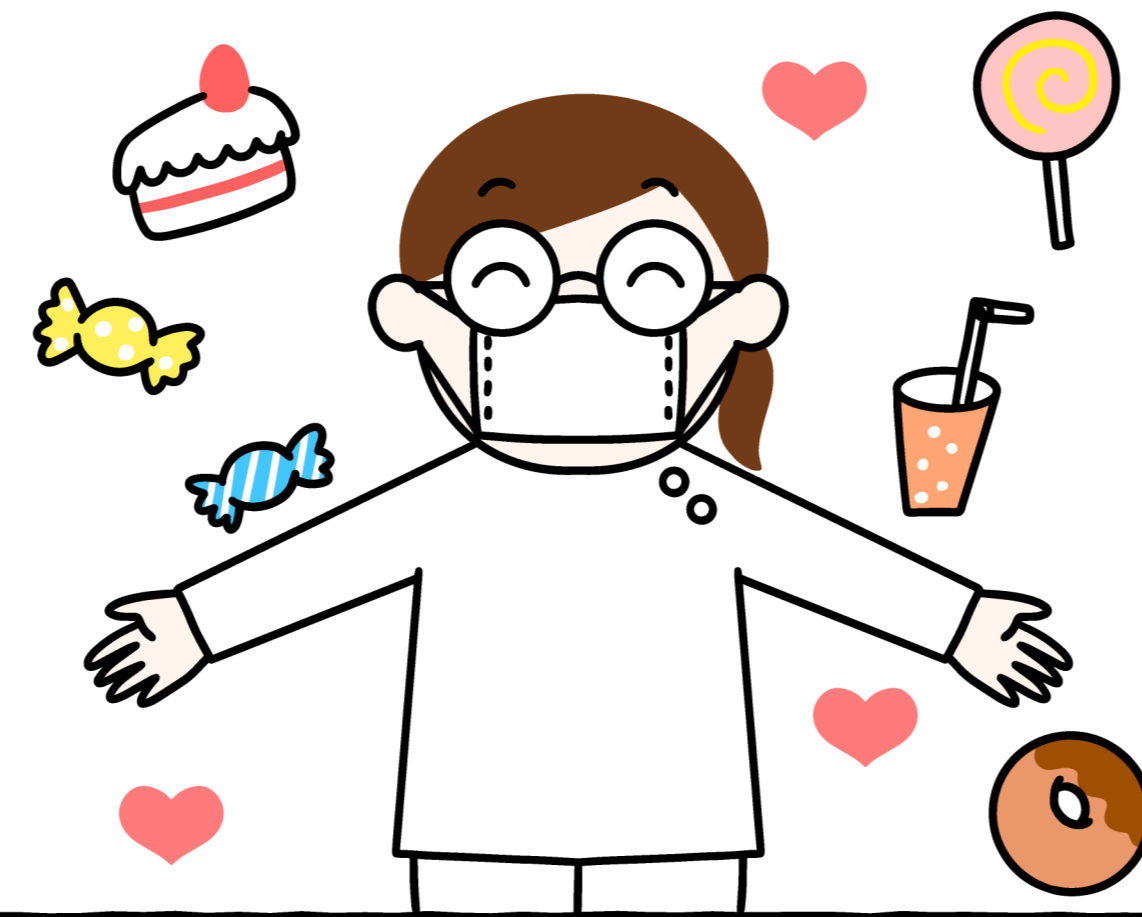
1

はいしゃさんもみなさんとおなじにんげんです。



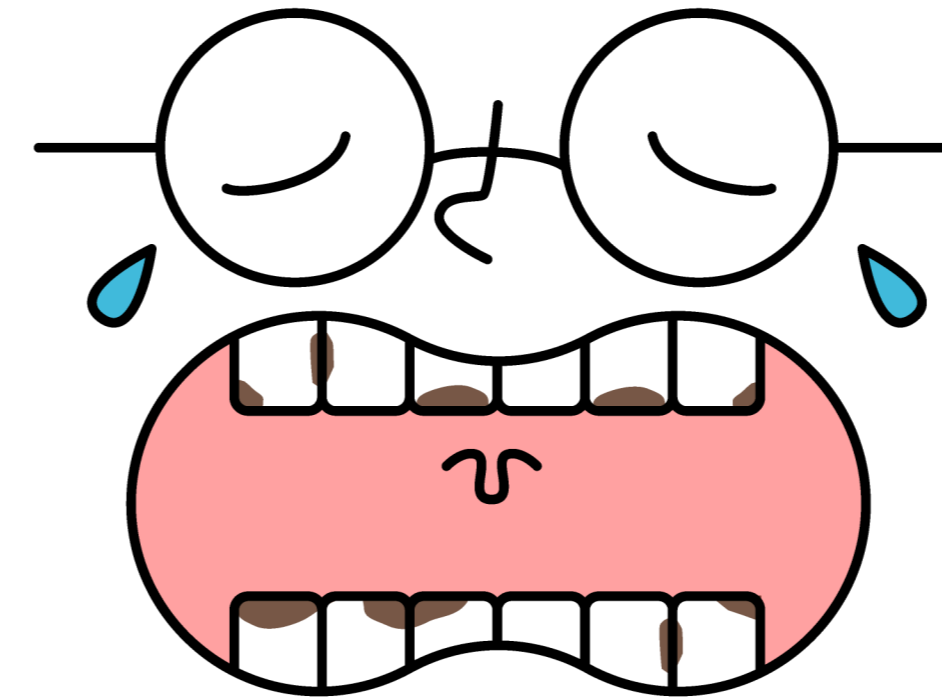
2

はいしゃさんもみなさんとおなじようにあまいものがだいすきです。



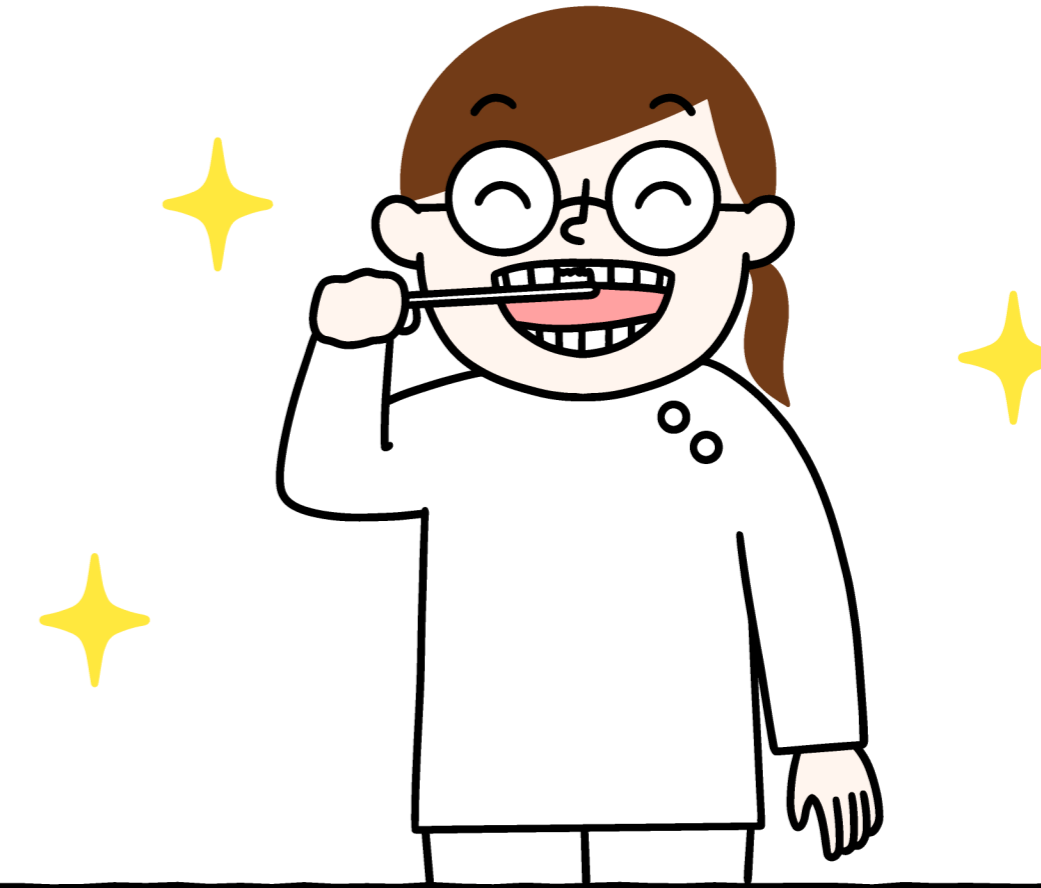
3

ですから、はみがきしないとむしばになってしまいます。



4

なので、まいにちはみがきをして、むしばにならないようにちゅういしています。



なにをたべたら、**は**がつよくなりますか？

1

おかしばかり食べていても、**は**がつよくなりません。



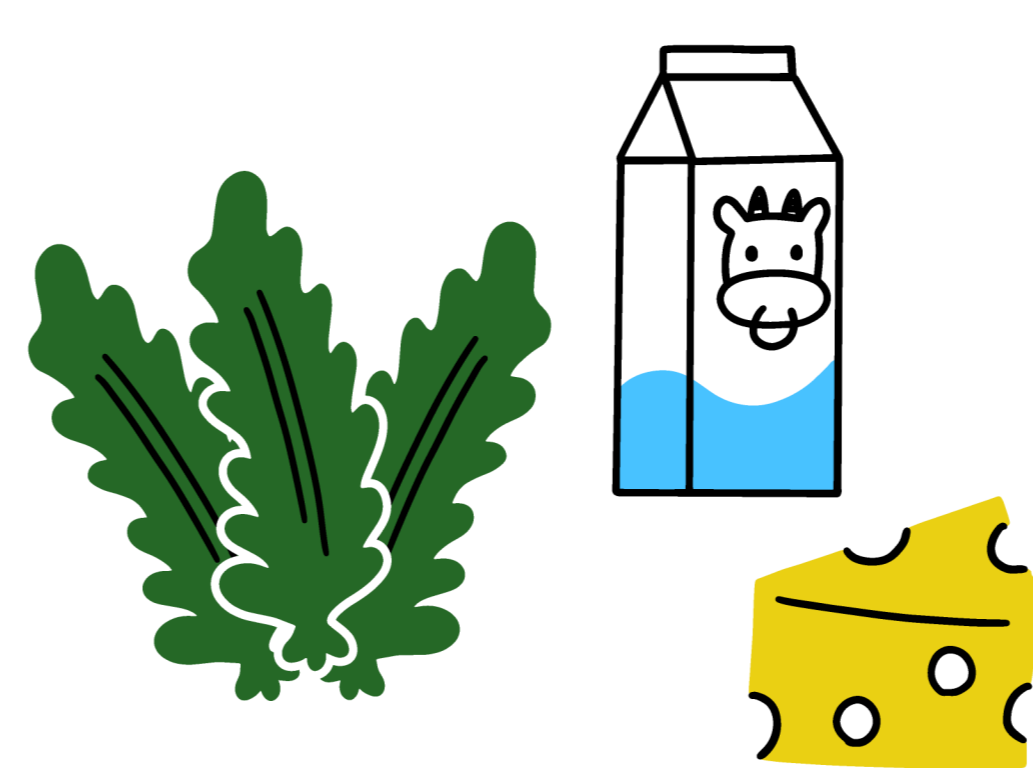
2

**は**をつよくするためには、  
すききらいせずになんでもたべることがたいせつです。



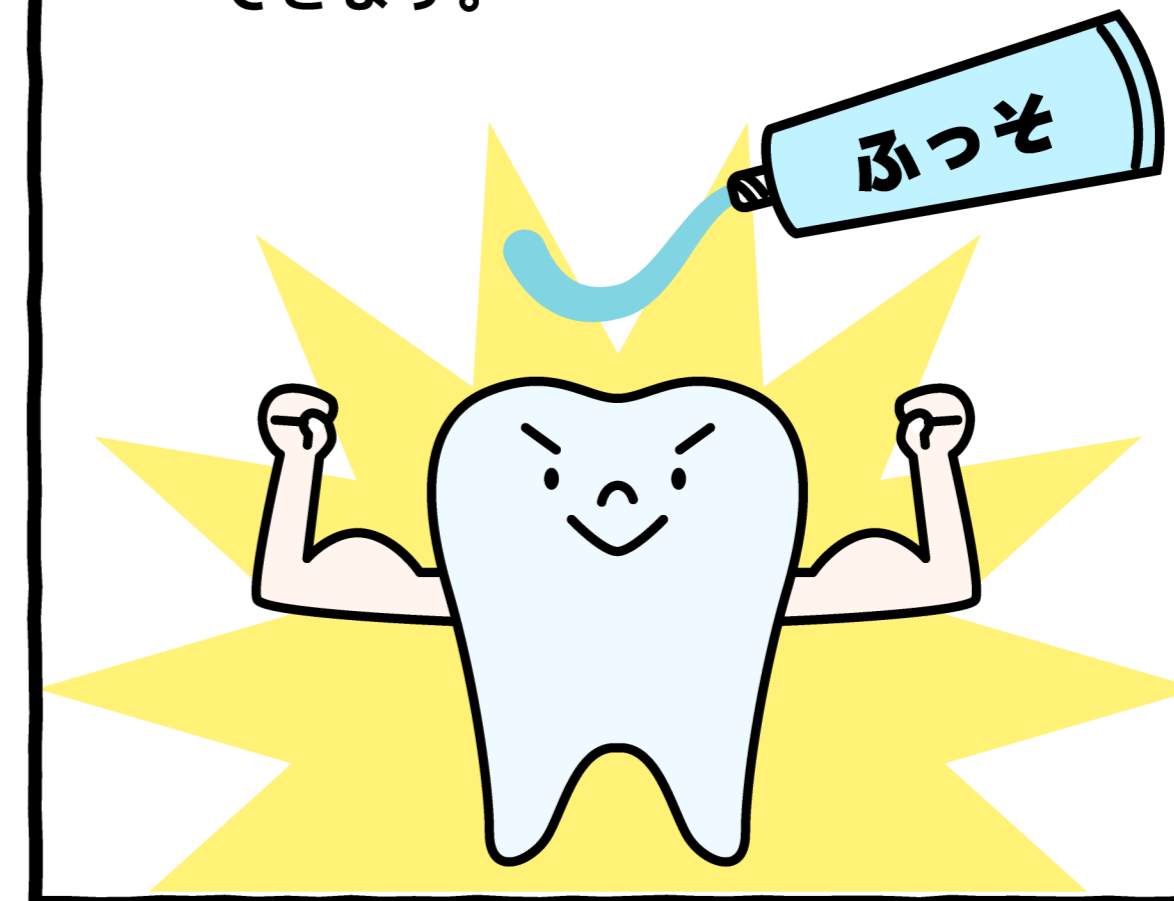
3

とくに、わかめなどのかいそうや  
ぎゅうにゅう、チーズなどは、  
**は**をつよくしてくれます。




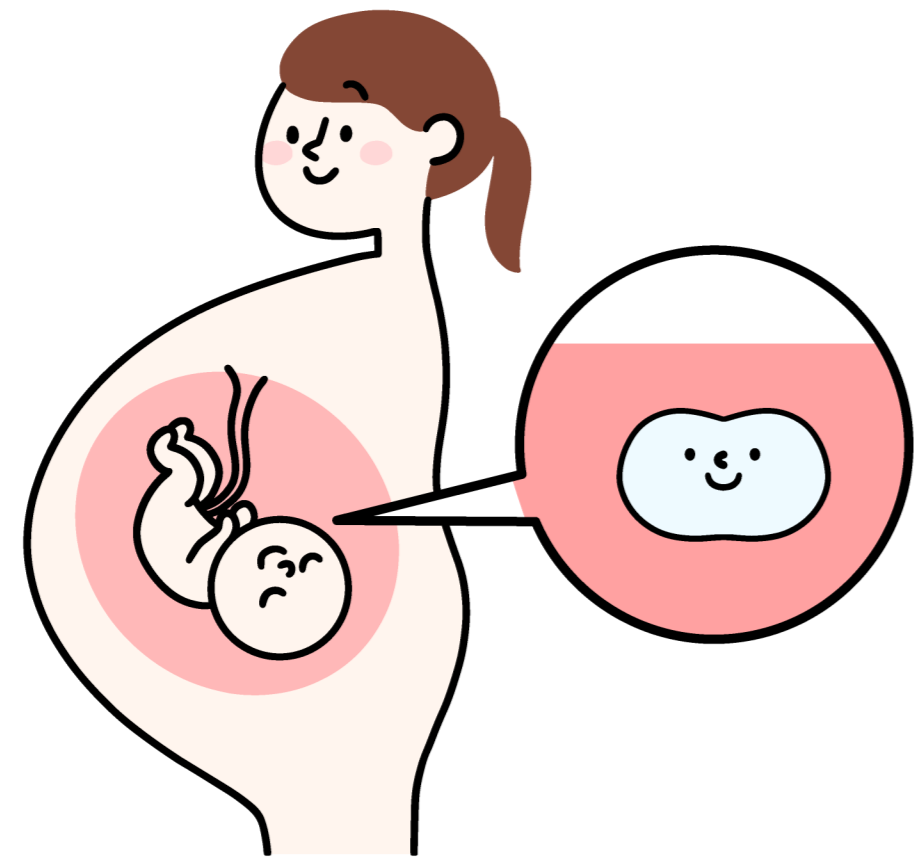
4


ふっそいりのはみがきこをつかう  
ことでも、**は**をつよくすることができます。

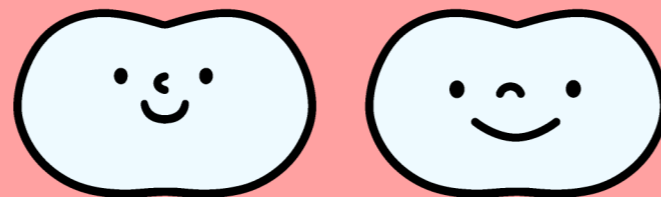



# どうやって、ができるの？

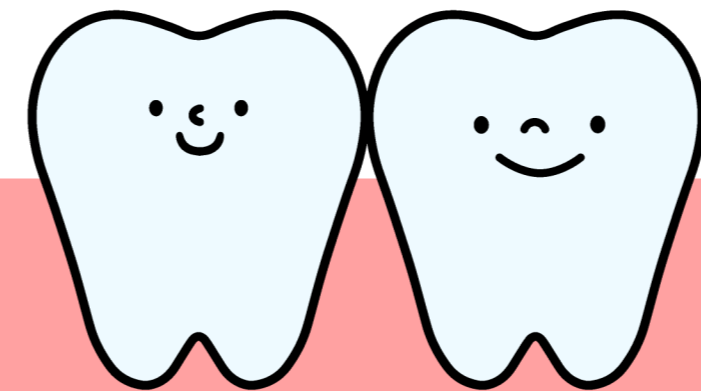
**1** あかちゃんが、おかあさんのおなかのなかにいるときから、のたねのようなものができます。




**2** はぐきのなかで、のたねがおおきくなります。



**3** そして、のかたちにかわって、はえてきます。



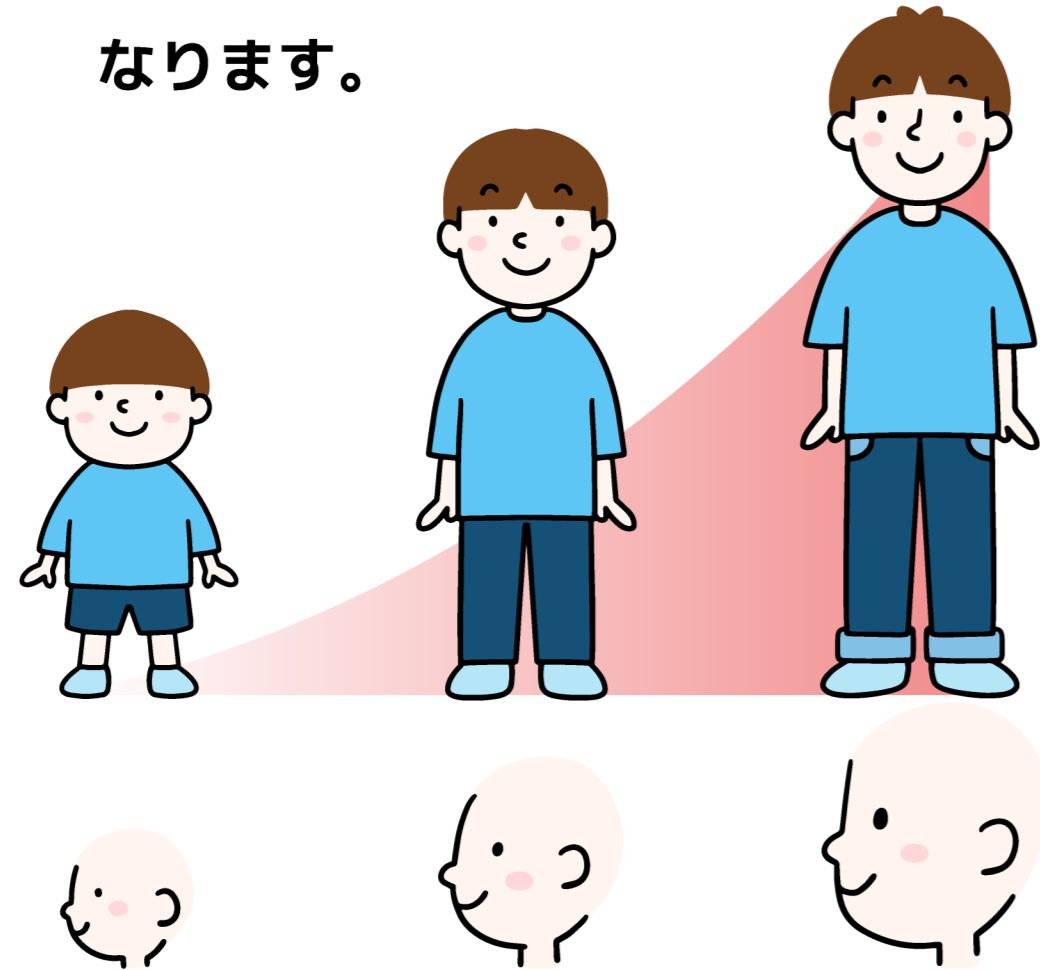
**4** かむためのじょうぶなができます。





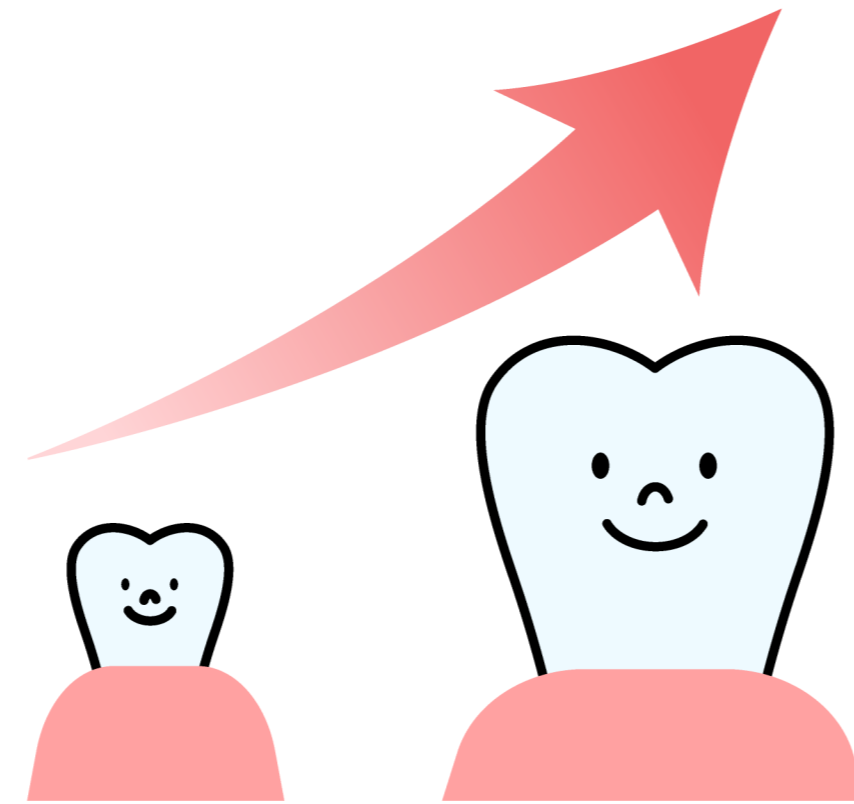



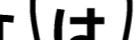
# おとなの がはえかわらないのは、なぜ？

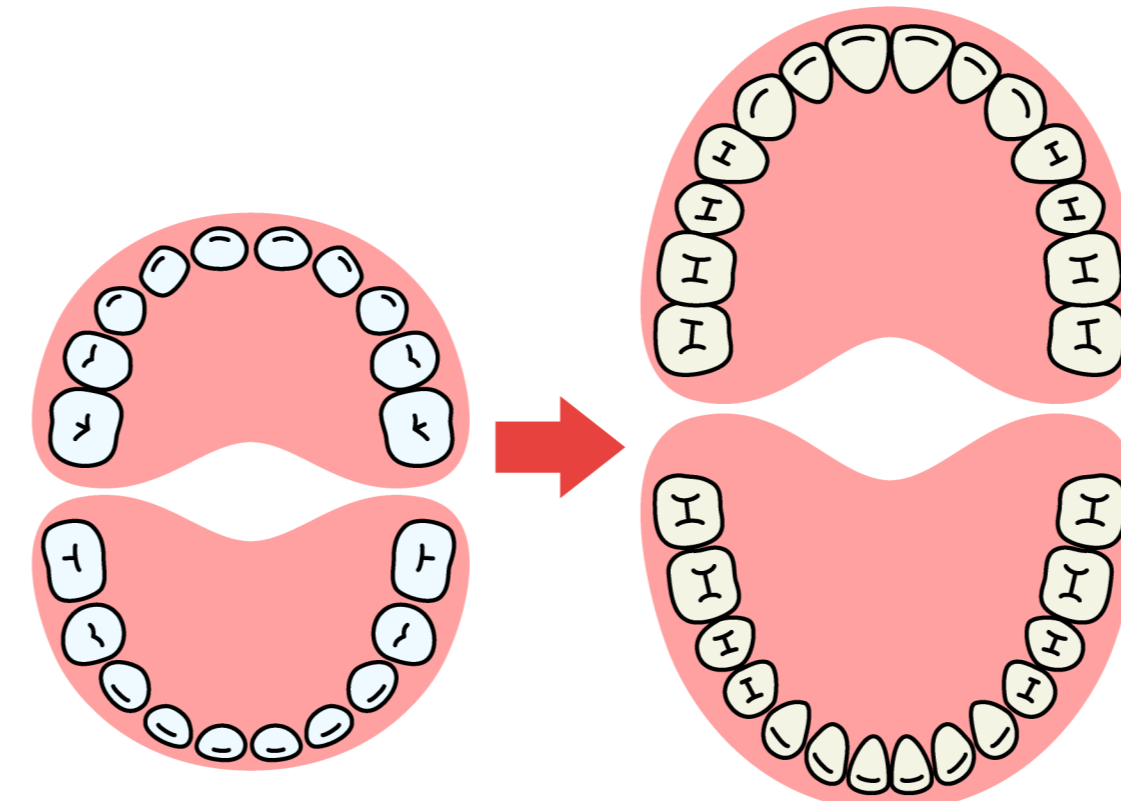
**1** しょうごころのあいだにからだがおおきくなるように、あごもおおきくなります。



**2** あごがおおきくなるので、 もおおきくなり、 のかずもふえます。



**3** 20ほんだったこどもの が、28ほんのおとなのおおきな に、はえかわります。



**4** それからは、もうあごはおおきくならないので、はえかわるひつようはありません。なので、たいせつにしましょう。

