

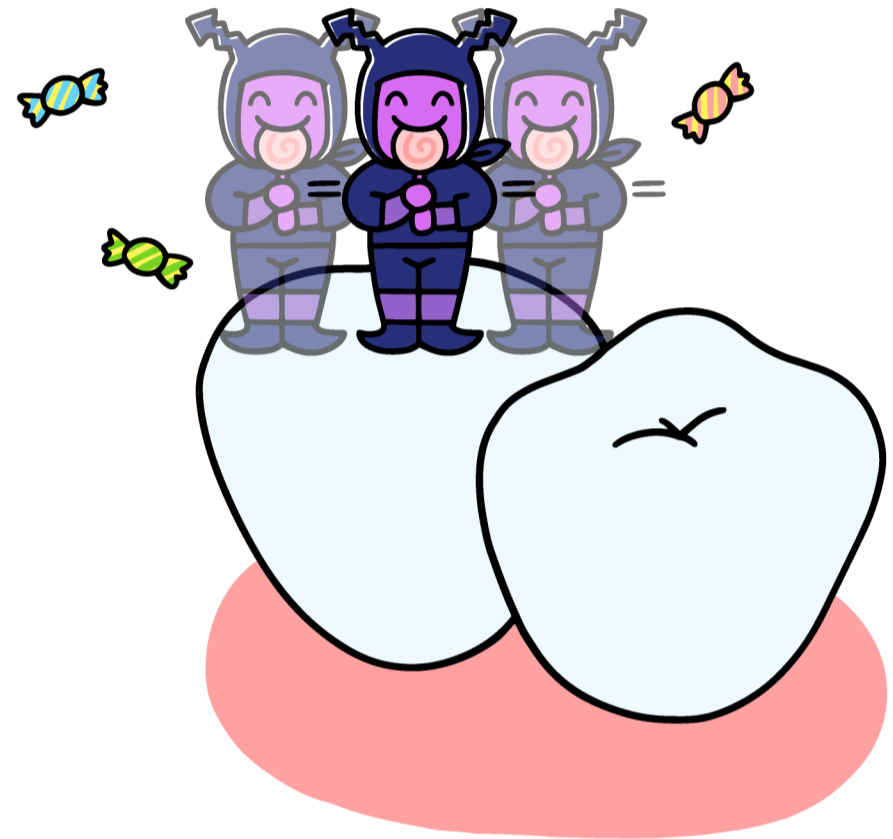
# はみがきってなぜたいせつなの？

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。

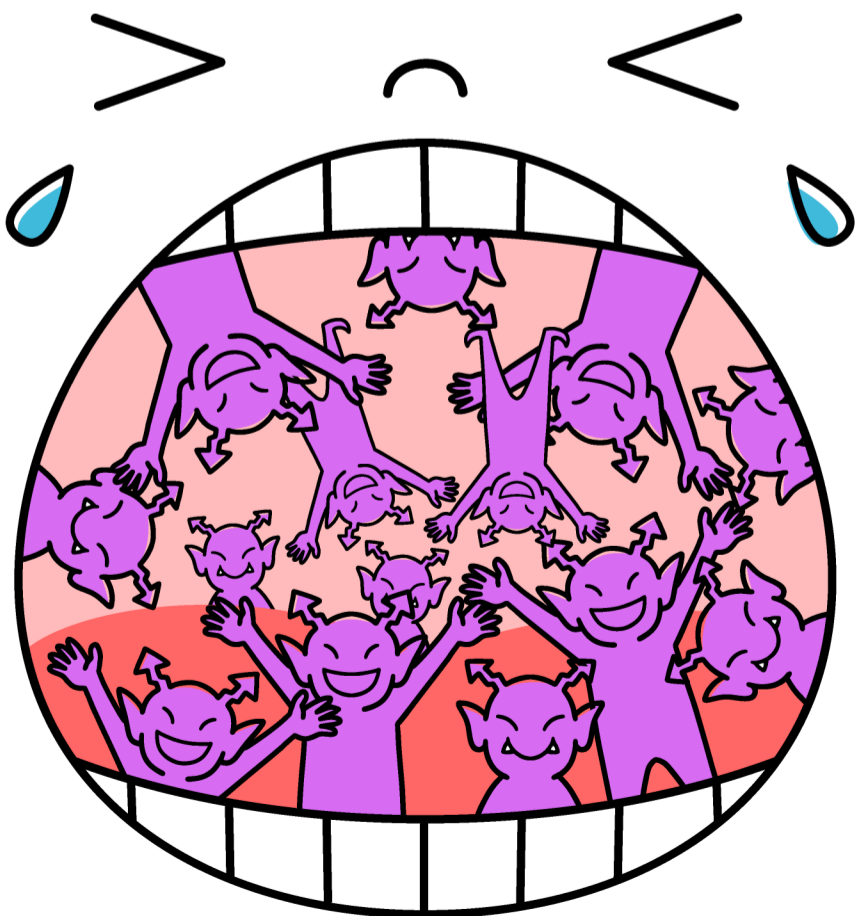
2

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。



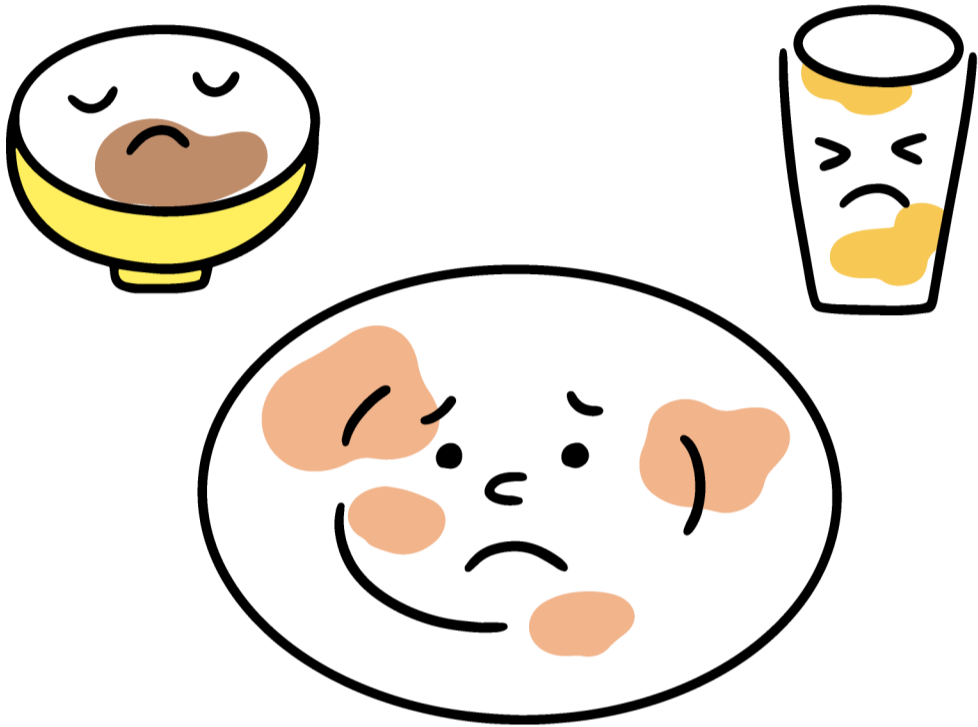
4

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？

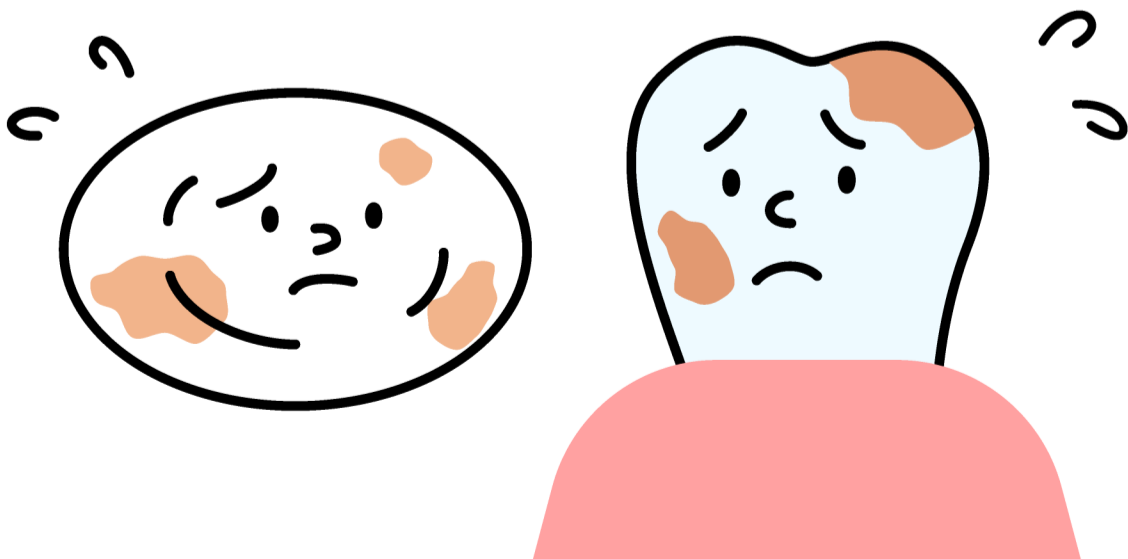
**1** ご飯を食べたあと、おさらはよごれていますよね。



**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** もご飯を食べると、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？

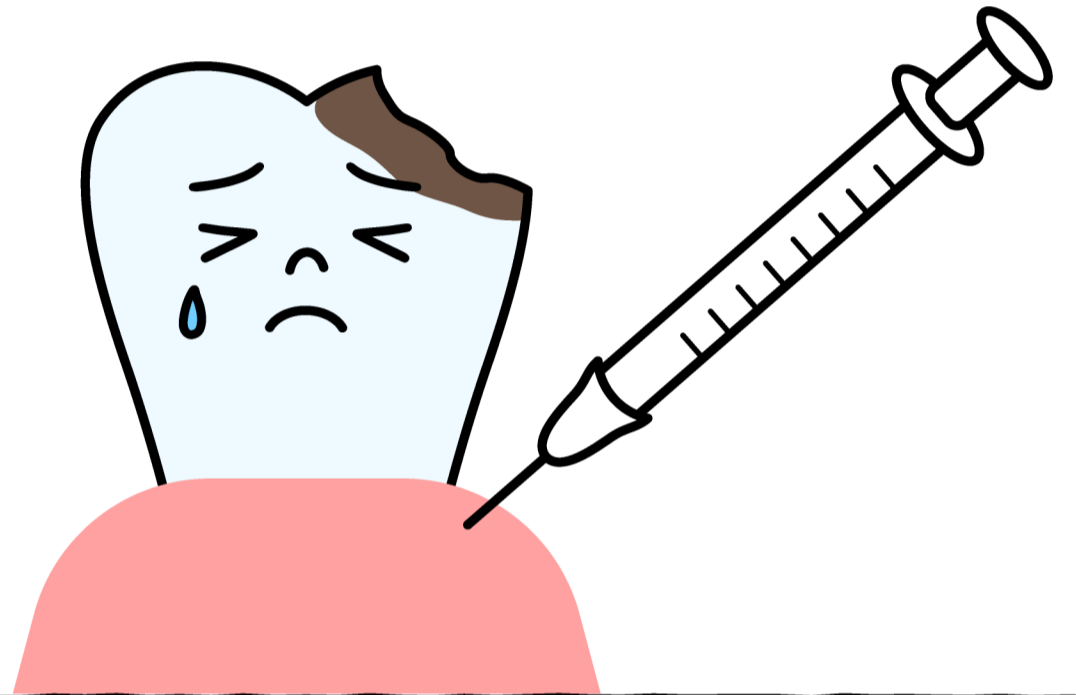
1

むしばをなおすときに、  
いたいことがあります。



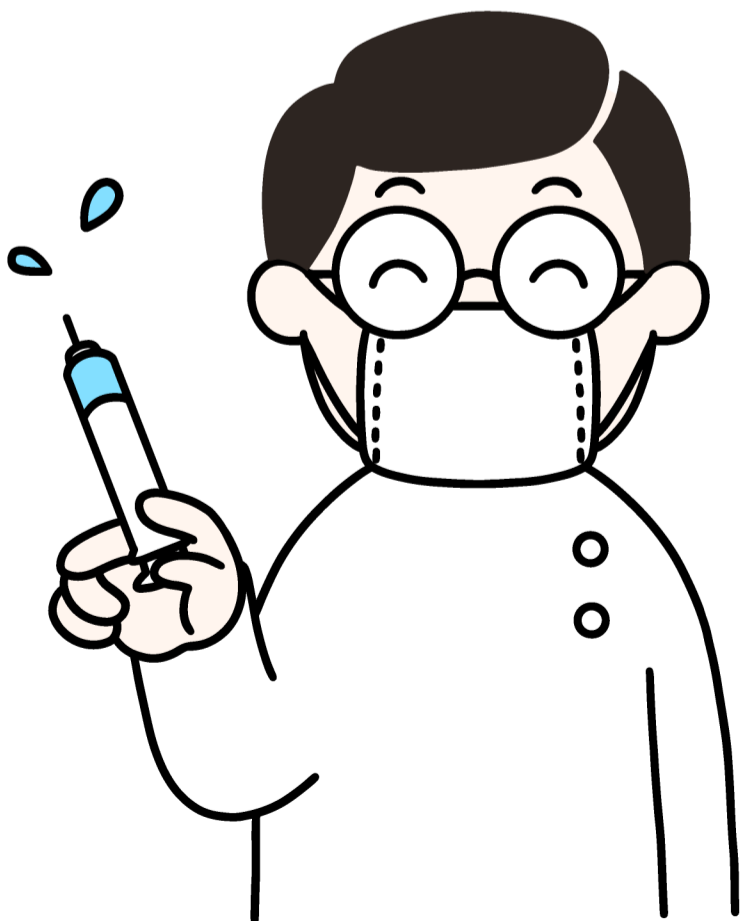
2

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。



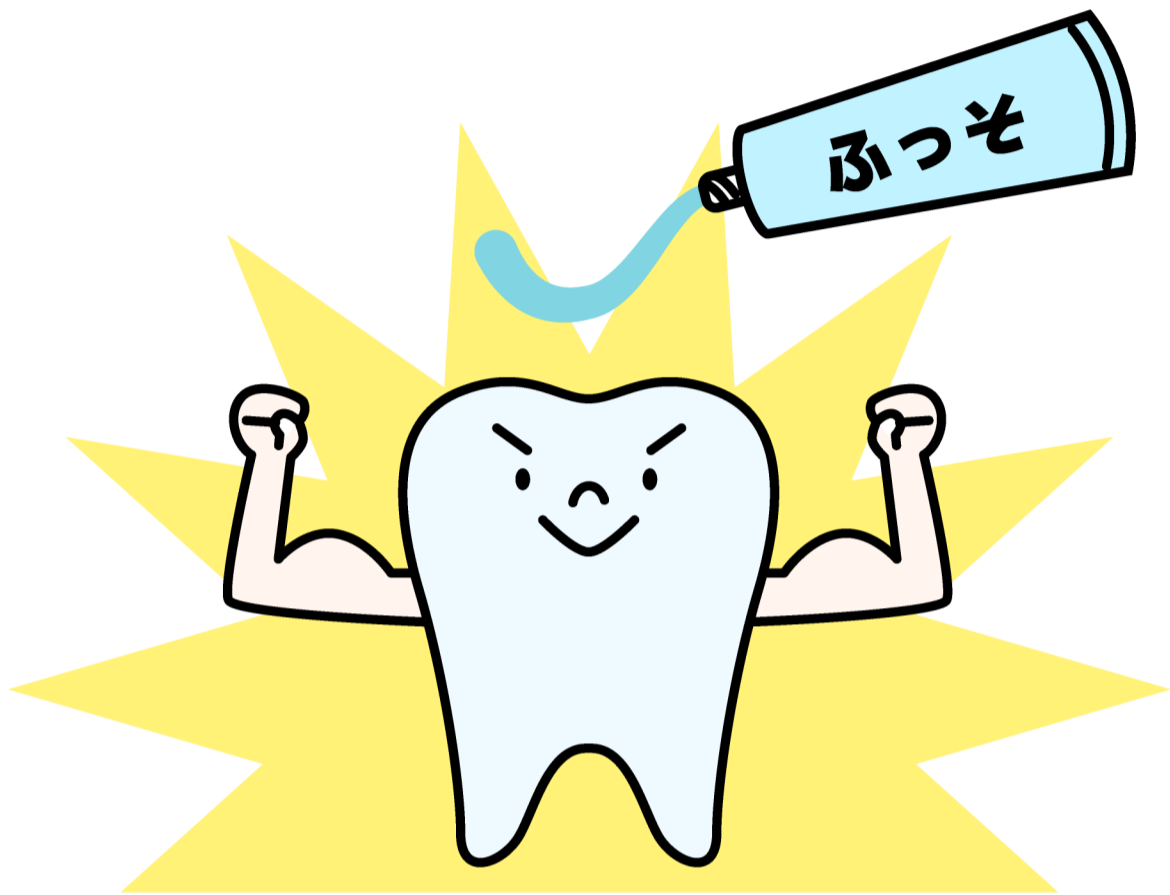
4

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。

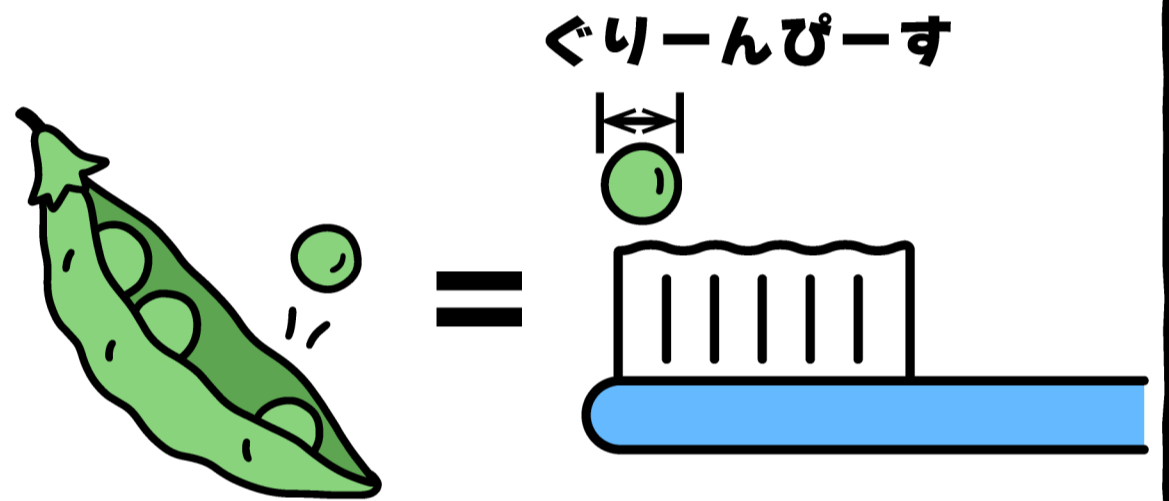


# はみがきこはどのくらいつけるの？

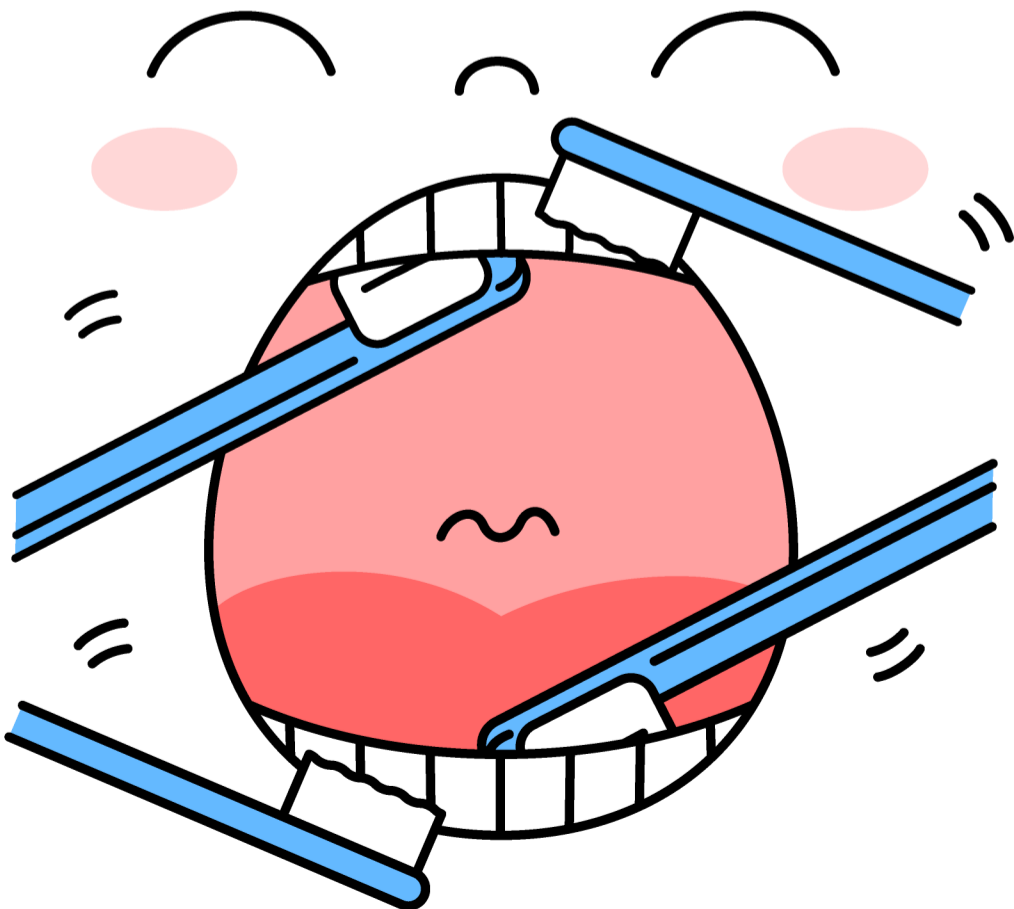
**1** ふっそいりのはみがきこは、  
はをつよくすることができます。



**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。

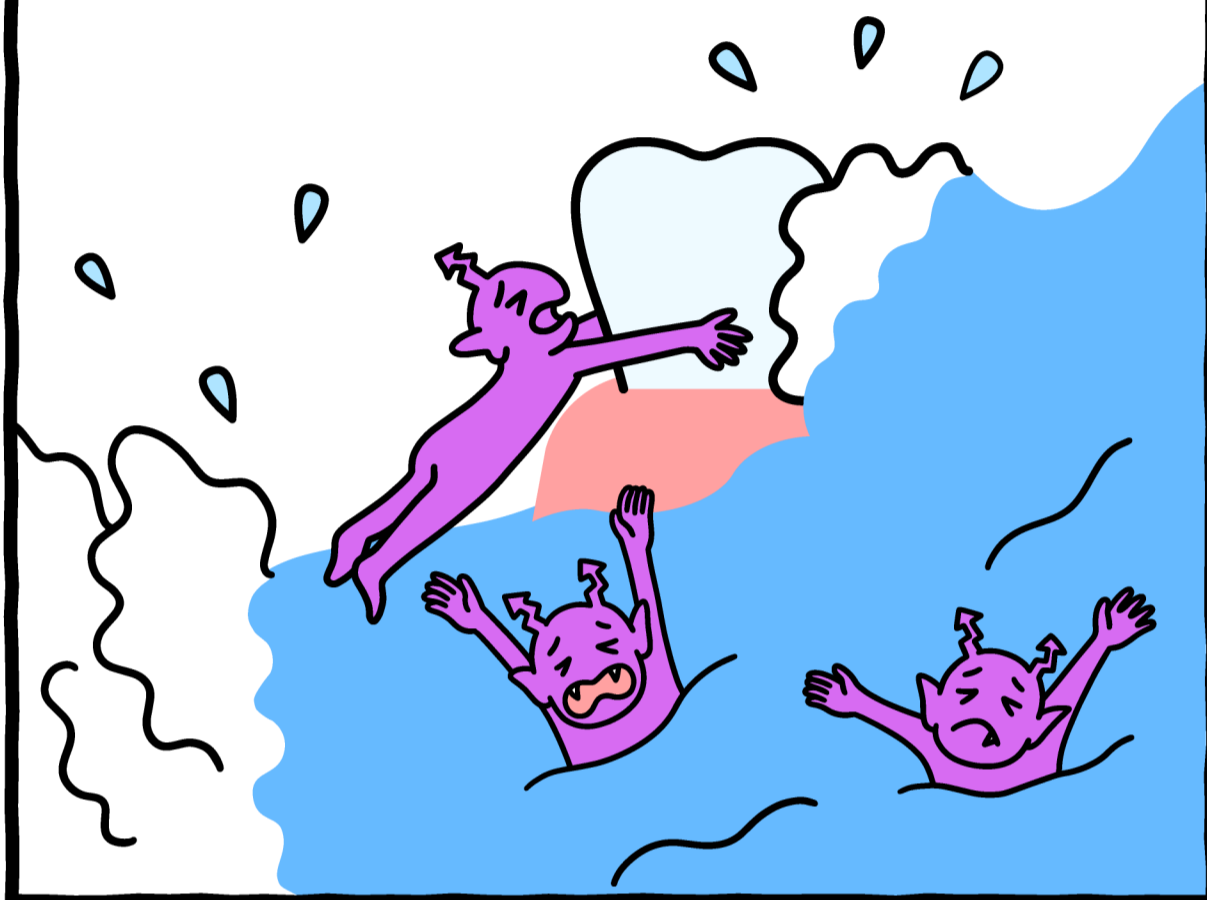


# はみがきができないときはどうしたらいいの？

**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。



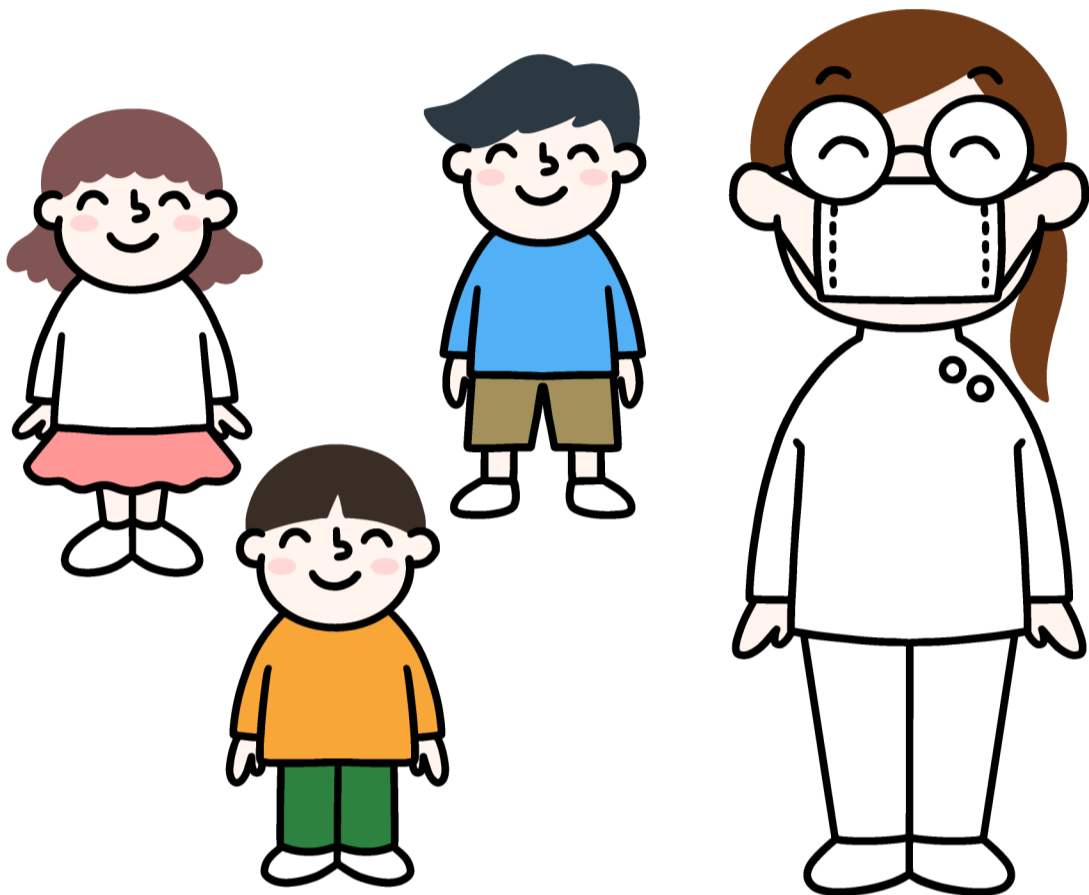
**4** しかし、ぶくぶくうがいやうえっとていっしゅでは、すべてのばいきんをとりのぞくことができないので、おうちにかえったら、はみがきしましょう！



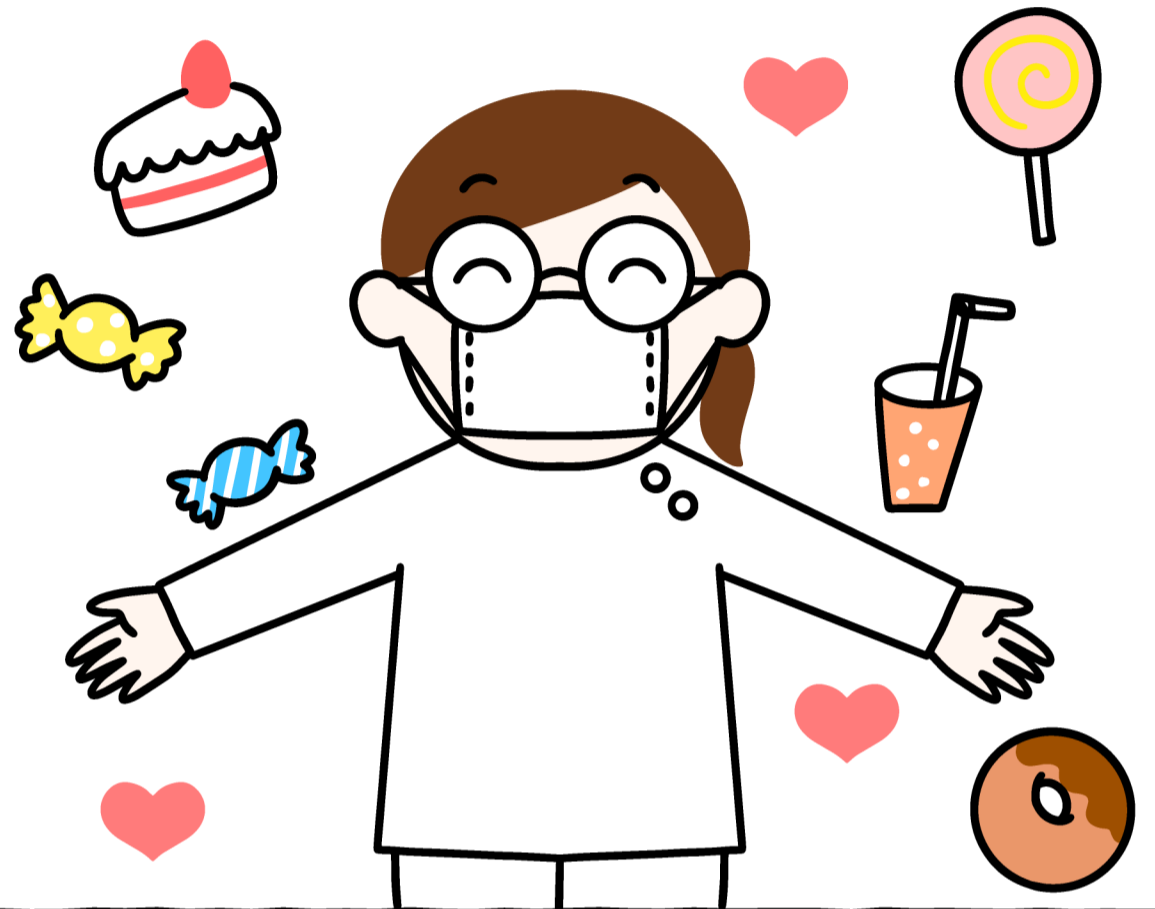


# はいしゃさんは、むしばはありますか？

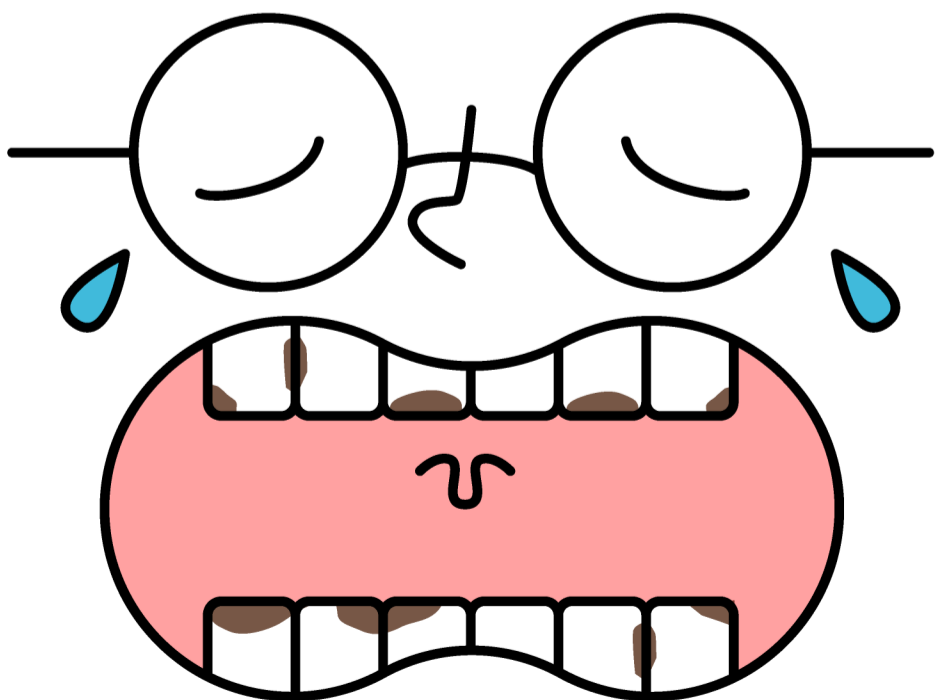
1 はいしゃさんもみなさんとおなじ  
にんげんです。



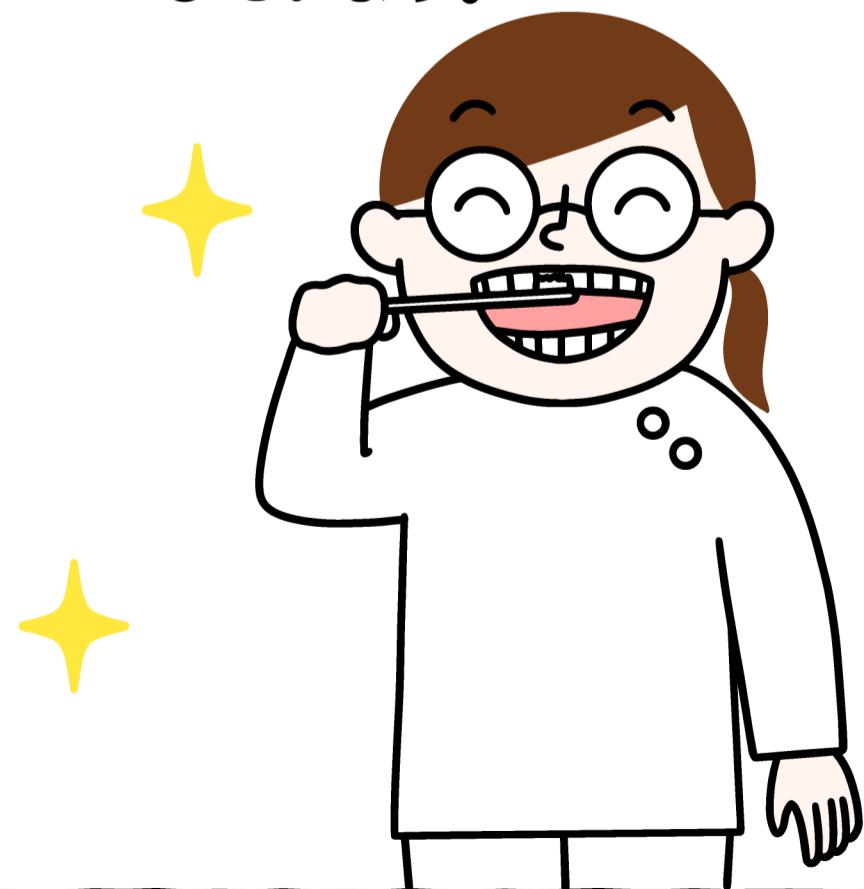
2 はいしゃさんもみなさんとおなじ  
ようにあまいものがだいすきです。



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

おかしばかりたべていても、**は**がつよくなりません。



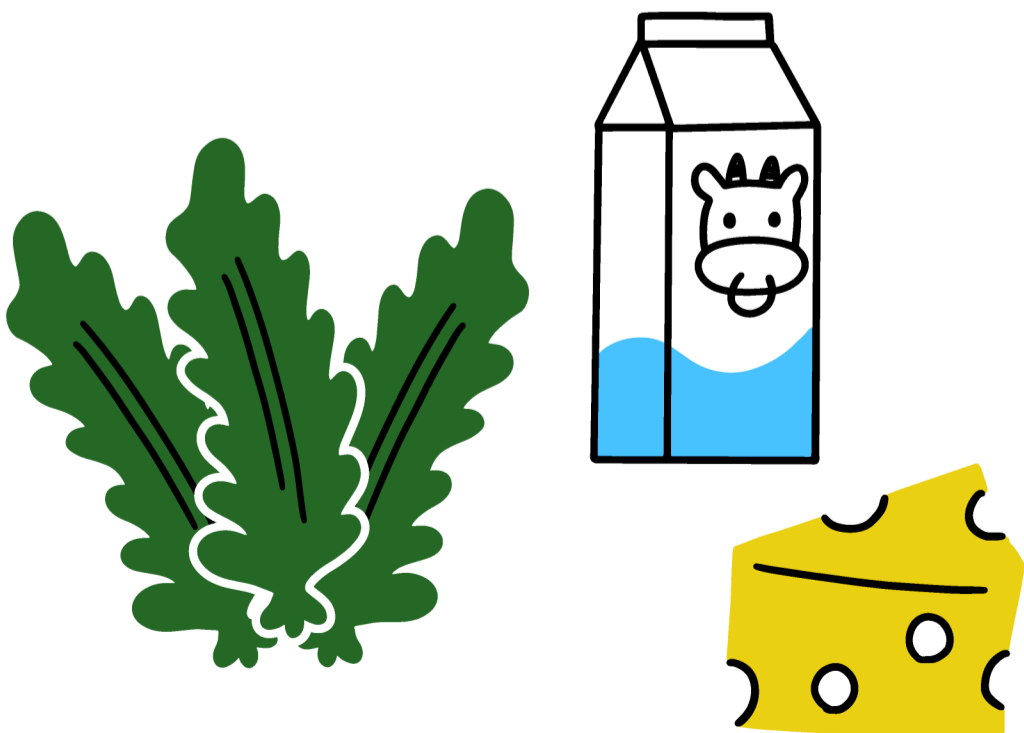
2

**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。



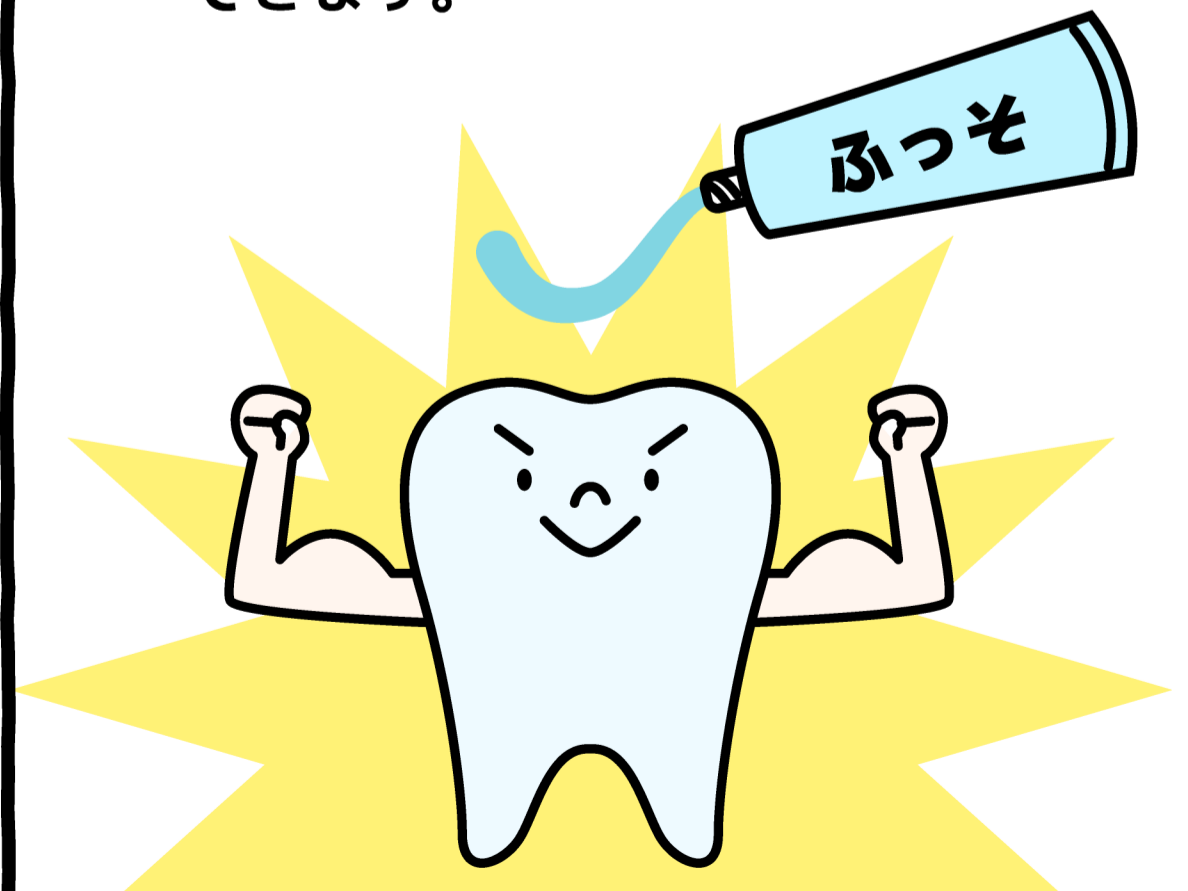
3

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。



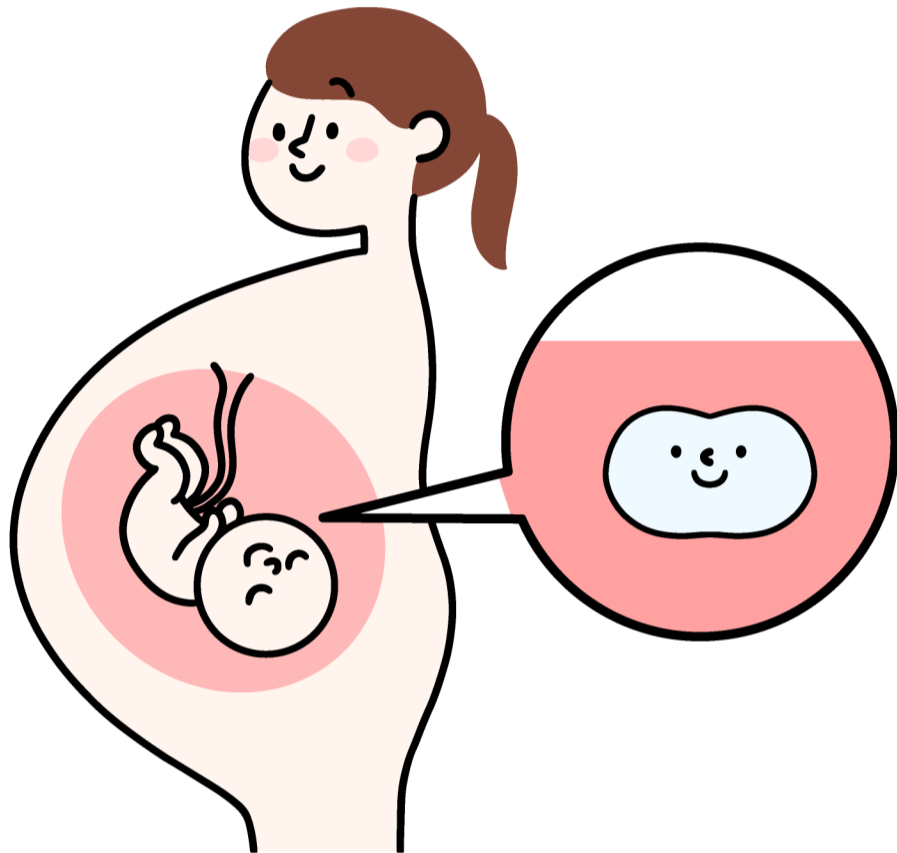
4

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。

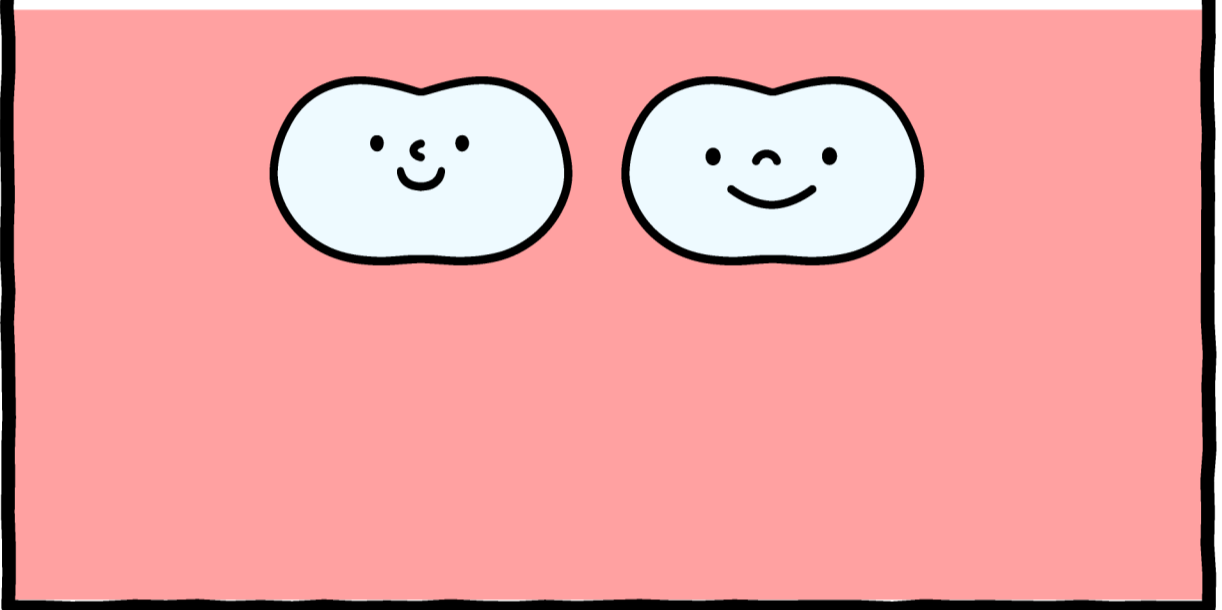


# どうやって、**は**ができるの？

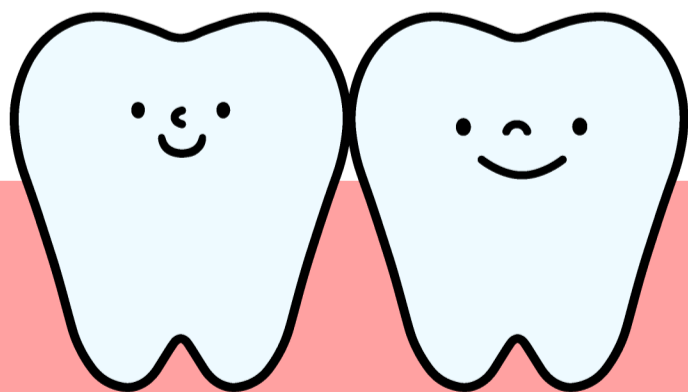
**1** あかちゃんが、おかあさんのおなかのなかにいるときから、**は**のたねのようなものができます。



**2** はぐきのなかで、**は**のたねがおおきくなります。



**3** そして、**は**のかたちにかわって、はえてきます。



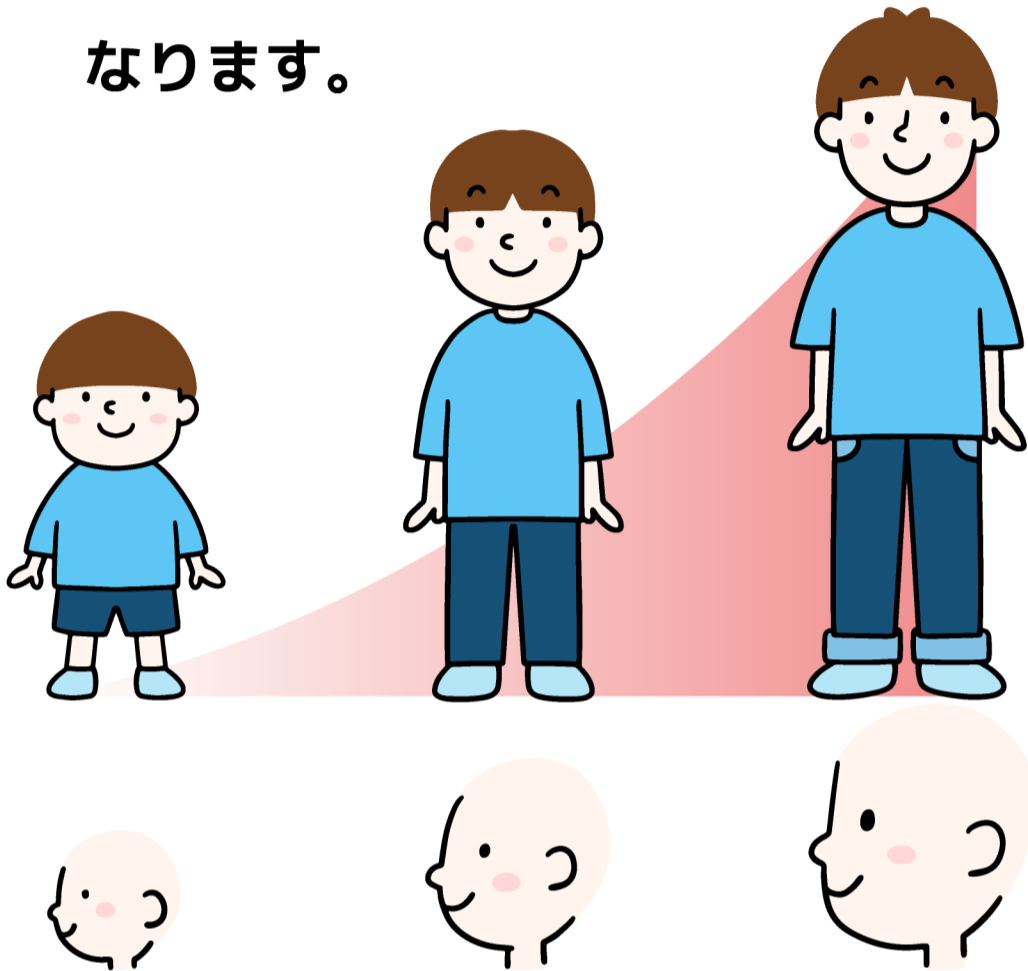
**4** かむためのじょうぶな**は**ができます。



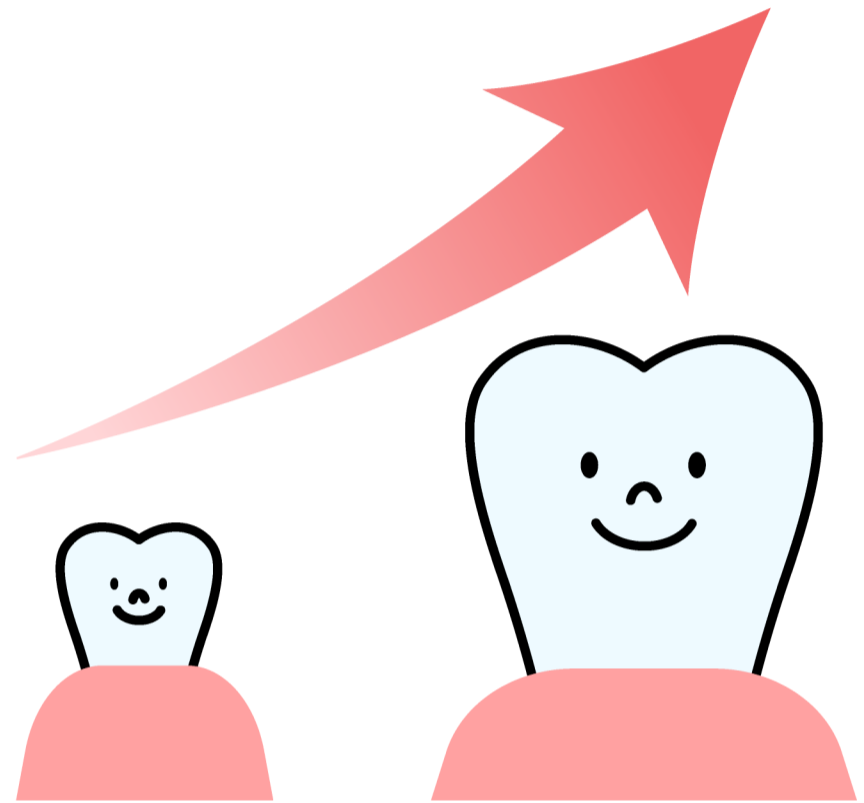


# おとなの **は** がはえかわらないのは、なぜ？

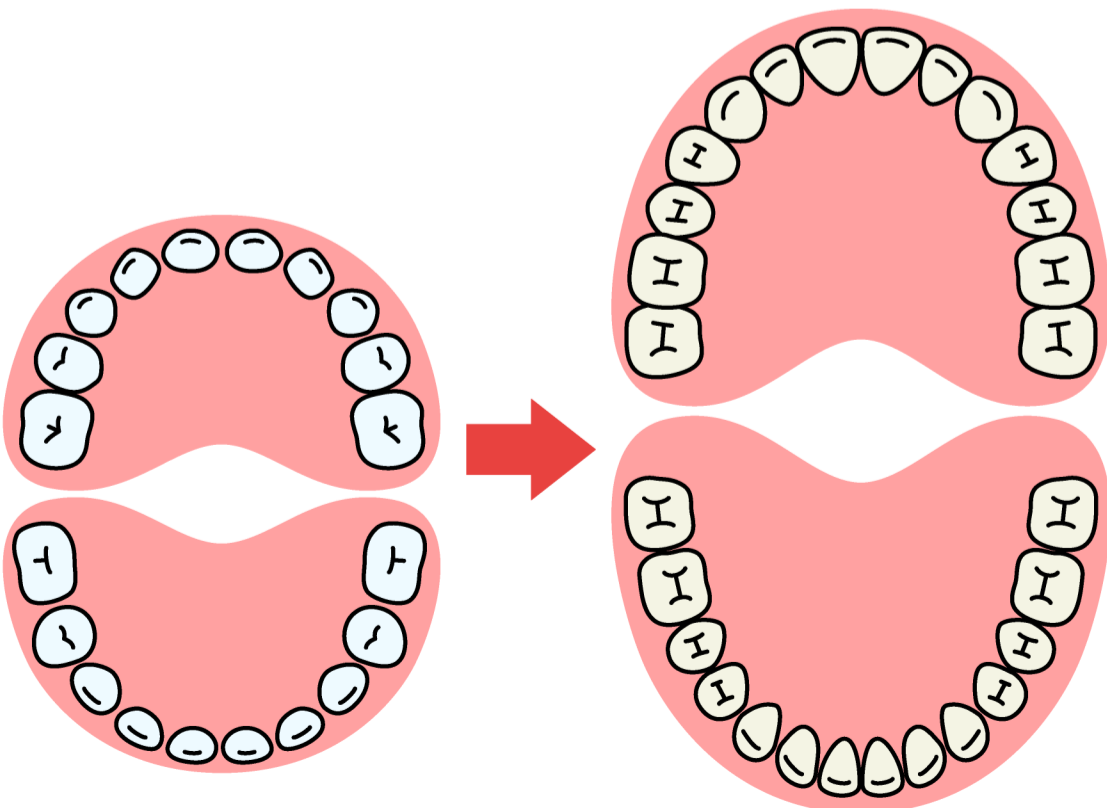
**1** しょうがっこうのあいだにからだがおおきくなるように、あごもおおきくなります。



**2** あごがおおきくなるので、**は** もおおきくなり、**は** のかすもふえます。



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



**4** それから、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。

