

あ

あざがいはん

いちいちがんばんる

みなもとだ





いっまでも



じぶんの歯はでかむ

たのしいしゅへじ





うれしいね

としをとっても

じぶんの歯は



え

えがおには

しろくかがやく

歯^はがあう



お

おとなの歯は

いっしょうつかう

だいじな歯は



か

かたくても

しっかりかんで

たべまじょう



き

きめまじり

あまいおやつ

たべかたを





くちと歯はの



けんこうまもり

じょうぶなからだ

け

けんしんを

うけてけんじう

ひとあんしん





ゴシゴシゴシ

ちからのいねずぎ

きをつけて



さ

30
かい

しつかり
かんで

か
み
ん
ぐ
さん
まる

30
ミ
ン
グ
30





しんせつな

プロのよめみ
ちしほん

えいせいし



す

ちきりころ

せずにたぐよう

よくかんで



せ

せいかつしゅうかん

みなおしびょうきを

よぼうしじょう





そ

そろったよ

うえの歯^はしたの歯^は

よくかもう



た

だえきには

けんこうパワーが

いっぱいだ



ち

ちからぬき

は
歯みがきしても

じょうずだね





つよい歯^はは

ママのおなかで

つくられる





デンタルフロス

歯^はと歯^はのあいだの

そうじやさん



と

ともだちと



いっしょに
あそぶ

たのしい
まち

な

ながいきの

ひけつはしつかり

たべるいじゆ



に

ニッコリの

えがおにひかる

しろい歯^はが



ぬ

ぬけた歯はの

したからのぞく

えいきゆう歯し



ね

ねるまえに

みがくしゅうかん

みにつけよう





のみもので

ながしこまずに

よくかもう



は

はみだした

歯^はブラシそろそろ

こうかんと





ひそんでる

歯^はと歯^はのあいだに

むし歯^ばきん



ふ

ふだんから

よくかみたげる

けんこうかぞく





へいきだよ

ていきけんしん

歯^はのちりょう



ほ

ほんとうに

みがけているか

あかぞめチエツク



ま

まいにちの



たのしーくもべーんお

かぎーくもべーんお

み

みがいてる

かるいちからんで

しゅぎやみに



む

むし歯^ばきん

かたい歯^はだつて

とかします



め

めがね
めい
めい

80
や
う
ち

20
ぽ
ん



も

もういちど



はぐきのようすを

かがみでチェック

や

やめまじょり

おやつをダラダラ

たべるのは



ゆ

ゆっくらし

じかんをかけて

よくかんで



よ

よくかむじ

のうのはたらき

よくなるよ



ら

ラ
ン
ラ
ン
ラ
ン
ラ
ン

はずむえがおい

すてきな歯は





りそじぶです

いちにち3かい

は
歯みがきを



る

ルールだよ

たべたらみがく

やくそくだ



れ

レントゲン

あなたのむし歯^ばを

しらべます



わ

わらういふえ

おおきくげんきに

わをつくる



