



伊豆の国市 みんなでいっしょに はみがきカレンダー 2026

くみ なまえ

あさ よる
朝と夜、きれいに はみがきできたら
ハーミー♥ をすきないろでぬってね。

★はみがきカレンダー の もくひょう★

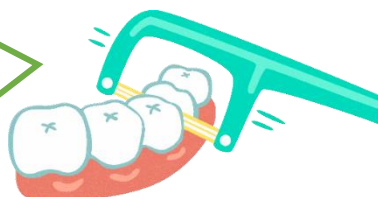
かがみ
はみがきのあとは 鏡 でチェック!



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
 あさ	 あさ	 あさ	 あさ	 あさ	 あさ	 あさ
 よる	 よる	 よる	 よる	 よる	 よる	 よる

★★ みんなでチャレンジ ★★

お
ハブラシで落とせない
は 歯と歯の間のよごれは
あいだ
フロスを使ってみよう!



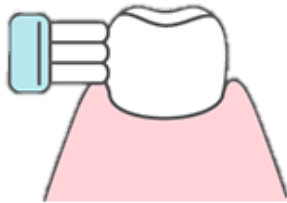
おも
はみがきでがんばったこと、思ったことをかきましょう



歯みがきの5つのポイント



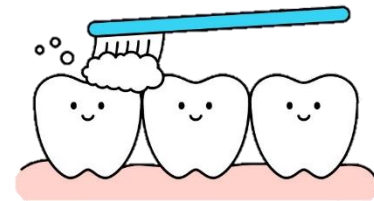
歯ブラシを歯に
まっすぐあてよう



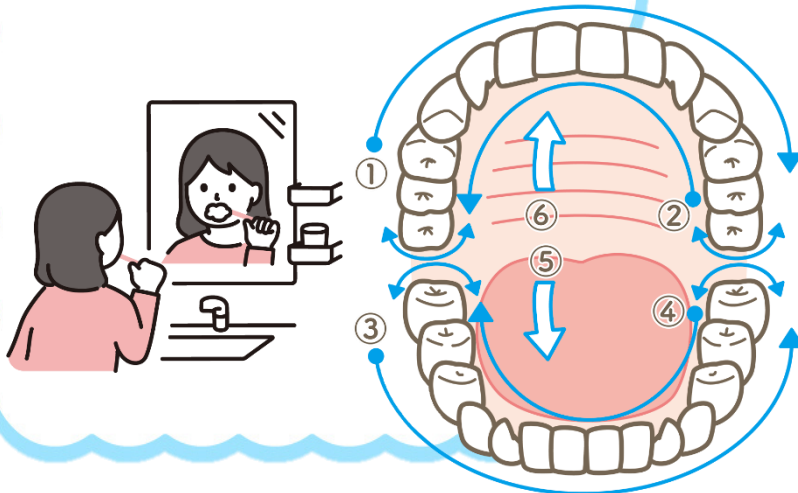
ちい
小さく
こきざ
小刻みに
うご
動かそう



ちから
かるい力で
みがこう



かがみを見て
じゅんばん
順番を決めてみがこう



のこ
みがき残しが多い部分を
おお
ぶぶん
しっかりみがこう

