



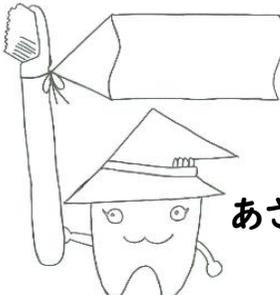
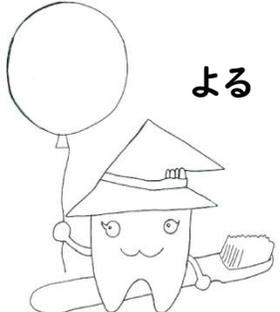
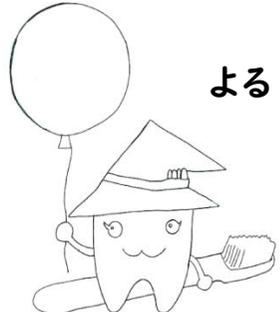
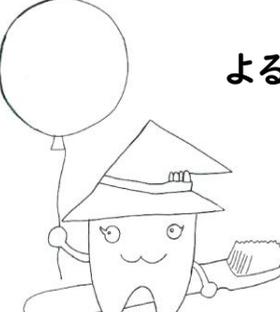
いずくにし  
伊豆の国市 みんなでいっしょにはみがきカレンダー 2025

くみなまえ

あさよる  
朝と夜、きれいはみがきできたら  
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  
ははあいだ  
歯と歯の間のよごれは  
フロスを使ってみよう!



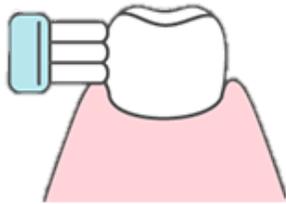
おも  
はみがきでがんばったこと、思ったことをかきましょう



# 歯みがきの5つのポイント



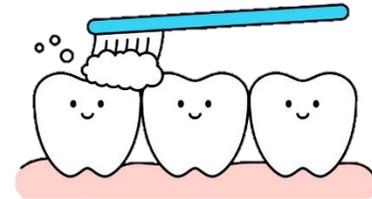
歯ブラシを歯に  
まっすぐあてよう



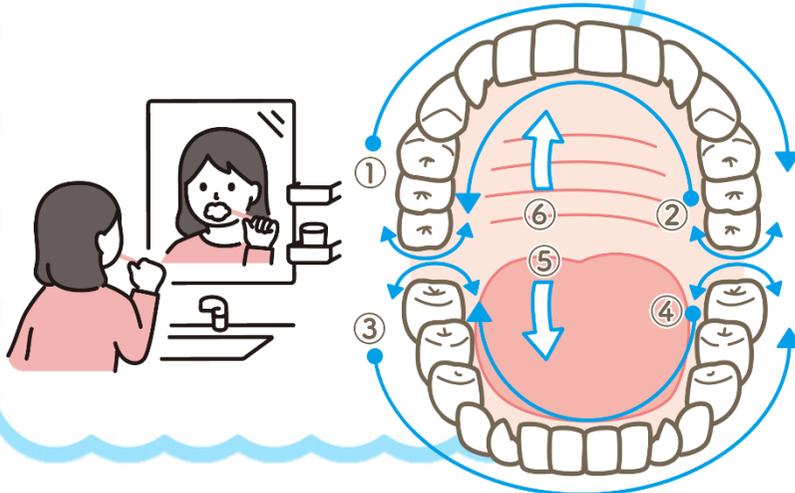
ちい  
小さく  
こきざ  
小刻みに  
うご  
動かそう



ちから  
かるい  
か  
で  
みがこう



かがみ  
を  
みて  
じゅんぱん  
順番  
を  
き  
決めて  
みがこう



のこ  
みがき  
残し  
が  
おほ  
ぶぶん  
多い  
部分  
を  
し  
っ  
か  
り  
み  
が  
こ  
う

