



3月 ば よ ぼう ひ むし歯予防の日 (3/14)



めあて 「 ねんかん は けんこうせいかつ はんせい 1年間の歯の健康生活の反省をしよう 」

は けんこう 歯の健康について1年間をふりかえり、ねんかん あてはまるところに○をつけましょう。

◎ : たいへんよくできた ○ : だいたいできた △ : あまりできなかった × : まったくできなかった

チェック項目 <small>こうもく</small>	◎	○	△	×
1 <small>ば</small> むし歯にならなかった。または、 <small>ば</small> むし歯をなおした。				
2 <small>あさ とうこう まえ は</small> 朝、登校する前に歯みがきをしていた。				
3 <small>きゅうしょく た あと は</small> 給食を食べた後、おしゃべりをしないで、歯みがきをしていた。				
4 <small>よる ね まえ まいにち は</small> 夜、寝る前に毎日、歯みがきをしていた。				
5 <small>やす ひ は</small> 休みの日も、歯みがきをしていた。				
6 <small>は あ</small> 歯ならびに合わせて、みがきかたをくふうした。				
7 <small>は</small> 歯ぐきがはれたり、 <small>は</small> 歯みがきで血が出たりすることはなかった。				
8 <small>じぶん は あ は つか</small> 自分の歯に合った、歯ブラシを使っていた。				
9 <small>は いっかげつ かい</small> 歯ブラシを1ヶ月に1回とりかえていた。				
10 <small>た</small> よくかんで食べていた。				
11 <small>た</small> すききらいしないで、なんでも食べていた。				
12 <small>じかん た</small> おやつは、きめられた時間に食べるようにしていた。				
13 <small>の もの の</small> ジュースやスポーツドリンクなど、あまい飲み物を飲みすぎないようにしていた。				

これからは けんこう歯の健康で気をつけていきたいことを書きましょう。