

10月7日(火)

いい歯でいるために

たべもののなかにも、ふっそは はいっているのですよ

むしばみゅーたんすやばいじゃん！！
ぜったい、はみがく！ うがいする！

わたし、はみがきこ あまいのたくさんつけるよ！
はみがきこは、すこしグリーンピースぐらいでいいよ

ちょっとしかつけない



そうやって、みがいてるよ～
だけど、おくがむずかしんだよ！
そうなの！おくをみがくときは、どうしたらいいかな？
ななめ？

あ

い

う

べ



口まわりの筋肉をつけるためには、「あいうべ体操」
口周りの筋肉が鍛えられると、鼻呼吸になり細菌が体内に入りにくくなります！
お手紙も本日配布ありますので、お家でも家族で試してみましょう！