

むしばいきん
をやっつけよう！



ひがしなえぼうちえん ほけんしつ



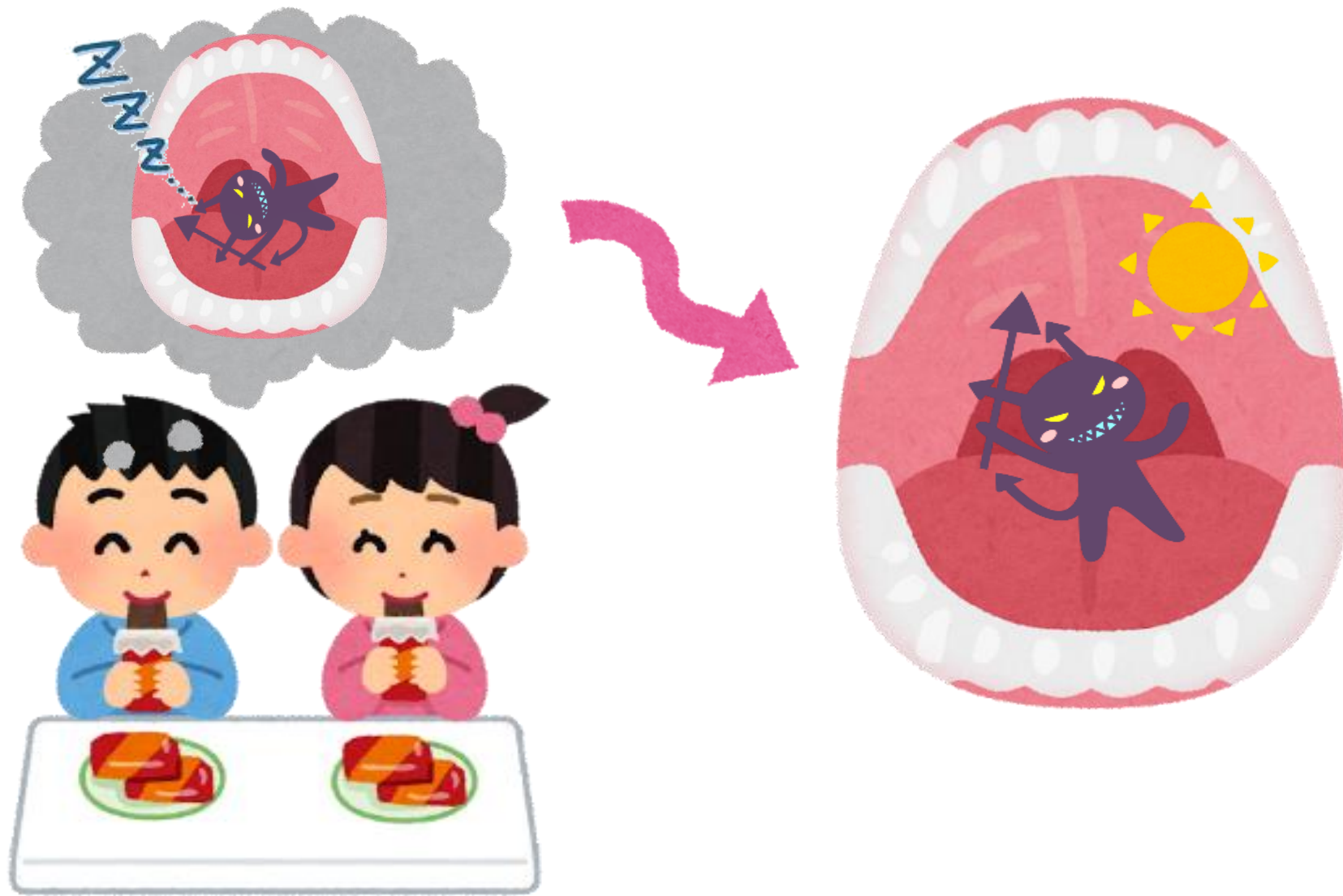
「はみがき って めんどくさい！ しあげみがきも きらい！」

「**むしば** になるよ！」って よくいわれるけど

むしばって なに？ **むしばいきん** って どこにいるの？



じつはね、**むしばいきん**は みんなの くちのなかに ずっといて、
みんなの は **をむしば**にしようと ねらって いるのです。



むしばいきんは いつもは おくちのなかで ねむっています。
でも、 たべものを たべると むしばいきんは めをさします。



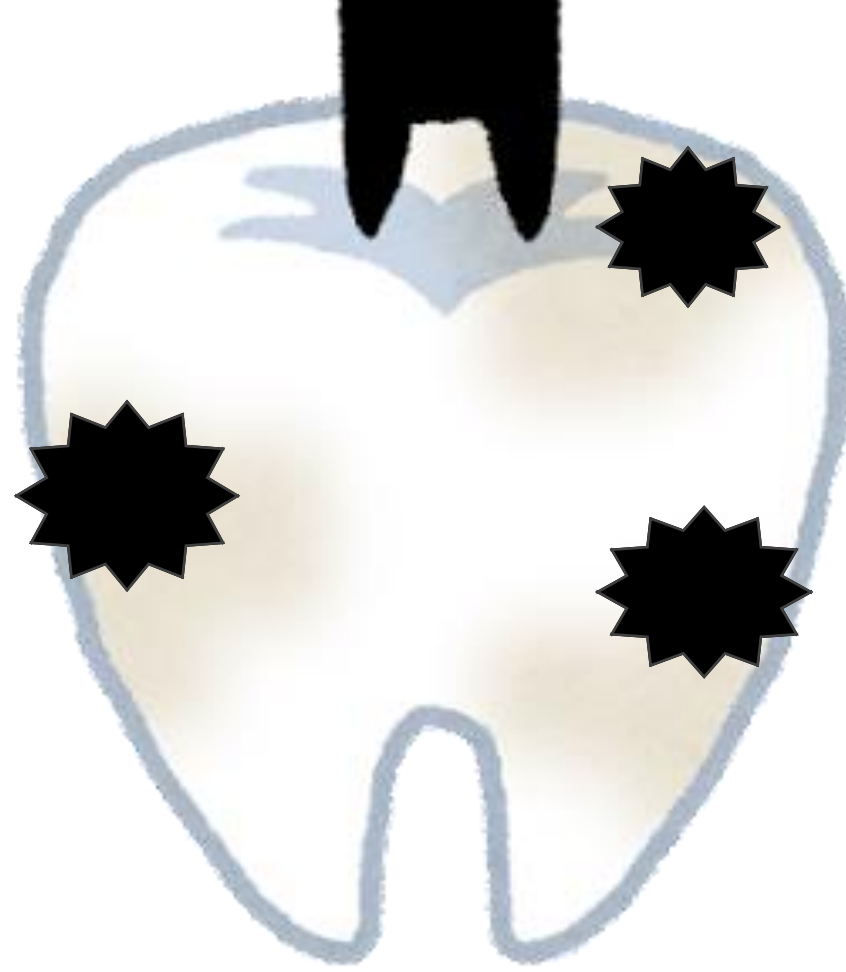
めをさました むしばいきんの だいこうぶつは はに くっついた **たべかす**。
は をみがかなかったり、**みがきのこし**があると くちのなかは
たべかす だらけのままになってしまうよ ！



みがきのこしの たべかすを たべて おなかいっぱいになった むしばいきんは、
たべかすがあったところに うんちを します。



むしばいきんのうんちは ひとの うんちとは ちがって、
はを とかす という とくべつなちからがあります。



なので、むしばいきんの うんちで とけた ところは
あながあいて しまいます。これが むしば です。



むしばが できると はが いたくなったり、つめたいものが しみたりします。
ひどいときは はを めかなくちゃ ならないときも あるよ。



たべかす があるところに むしばが できるんだね。

じゃあ はみがきをがんばるけど

でも、 たべかすが どこにあるか ぜんぜんわからないよ。



それで きょうは みんなに とくべつな ものを わたしているよ！

そのなも 「 **たべかす ちゃっかー** 」 ！

めんぼうに まほうの えきが ついているよ！



いつもの はみがきが おわったら 、 まえばや おくばに まほうのえきを
ぬります。ぜんぶぬれたら かるく うがいを してね！



うがいがおわったら かがみで はをみてね。

あかいろに なっているところが たべかすが のこっているところ！

たべかすが のこっている ということは むしばになりやすいところ なので

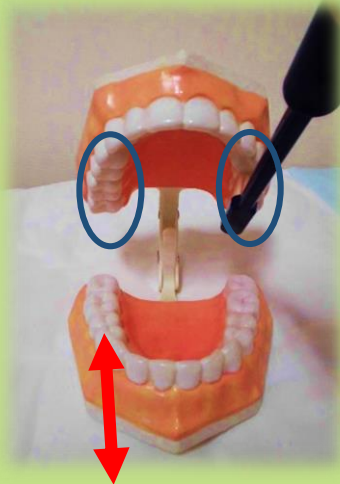
かがみを みながら ていねいに みがいてみてね！

じょうずな は の みがきかた

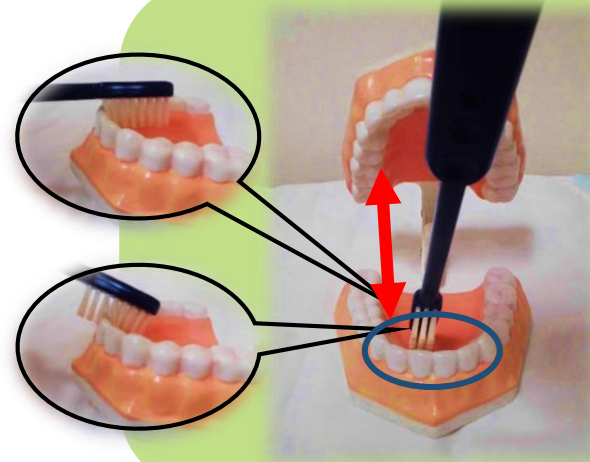
①したのおくば



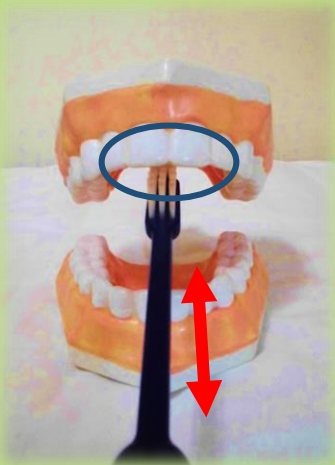
②うえのおくば



③したまえばのうら



④うえまえば
のうら



⑤まえばよこみがき

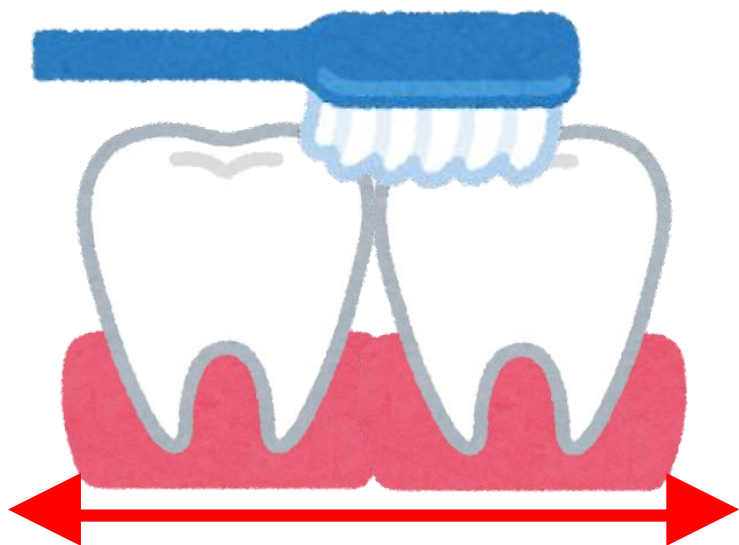


⑥まえばたてみがき

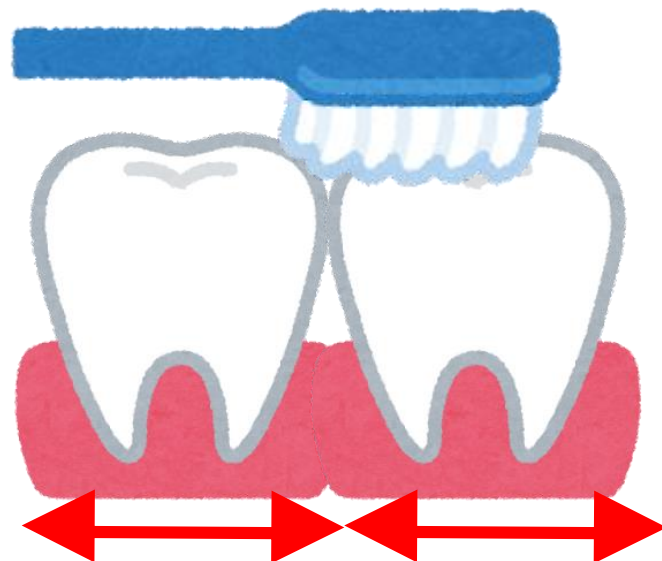




おおきく うごかす



ちいさく うごかす



おくばは はぶらしを おおきく うごかすと はの みぞに
 ぶらしが はいらず、 つまっている たべかすが とれないので **1 ほんずつ**
みがくように ちいさく うごかすと じょうずに
 みがけるよ！



ふゆやすみの あいだも 、 **むしば**にならないように
たべかすが たまりやすいところを 「 **たべかす ちゃっかー** 」 でみつけて
はみがきを がんばろうね！