

かんせんしょうよぼう

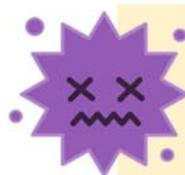
感染症予防にはマスクと手あらい

まいにち

毎日のはみがきが大事です！



はみがきでお口をキレイにすることは、むし歯をふせぐだけでなく、かぜやインフルエンザなど感染する病気を防ぐためにも大事です。



かんせんぼうしき は 感染防止に気をつけて歯をみがこう！

は ちゅうみつ 歯みがき中も密にならない！

かんき 換気はしっかりと！
できるだけとなりの人とはなれて、
は ちゅうみつ 歯みがき中はしゃべらない！



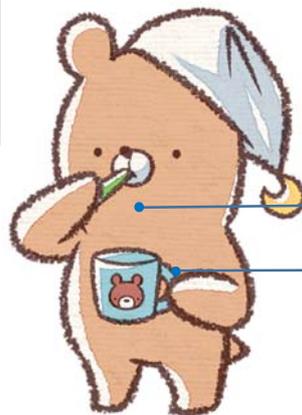
は せんめんだい 歯ブラシや洗面台はキレイに！

は 歯をみがいたあとは、せんめんだい 洗面台などキレイに掃除しよう！
は 歯ブラシはよくあらって、しっかりとかわかそう！

くち みず 口からお水をとばさない！

できるだけお口をとじて、
は 歯ブラシは小さくていねいにごか
そう！

うがいのお水はすくなめに、うがいは
ブクブクうがいをしよう！
お水をはき出すときはゆっくりと、で
きるだけ洗面台に近い高さから。



ちゃんと歯みがきできてるか、歯医者
さんにも見てもらいましょう！