

# ふっそでうがいをして

## むし<sup>ば</sup>歯をなくそう♪

ぼう  
わしはよ坊さん

むし<sup>む</sup>歯にならないようにする  
「ふっそ」のひみつじゃ!

- \* 「ふっそ」は<sup>は</sup>歯をつよくして、むし<sup>ば</sup>歯きんから<sup>は</sup>歯をまもってくれるみんなのつよい<sup>み</sup>かたじゃ!
- \* 「ふっそ」は、ただしいやりかたで、つづけてうがいをすれば、むし<sup>ば</sup>歯をよ<sup>ぼ</sup>うするはたらきがあるのじゃ!
- \* 「ふっそ」は、むし<sup>ば</sup>歯をよ<sup>ぼ</sup>うするおくすりとしてせかい中<sup>じゅう</sup>でつかわれているのじゃ!

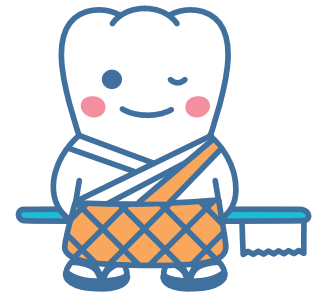


むし<sup>ば</sup>歯にしてやる!



むし<sup>ば</sup>歯の状態

# ふっそのうがいのやりかたじゃ!



① <sup>みず</sup>うがいする水を <sup>くち</sup>お口の <sup>なか</sup>中に入れて、<sup>ひだり</sup>左ほほでぶくぶく

② つぎに <sup>みぎ</sup>右ほほでぶくぶく

× がらがらうがい ○ ぶくぶくうがい

③ <sup>くち</sup>さいごに <sup>なか</sup>お口の中ぜんぶでぶくぶく



★ 1ぷんかん <sup>ぶくぶくうがい</sup>したら <sup>のん</sup>ではいけません!  
はきだしましょう!

★ うがいでから、30ぷんかんは <sup>たべたり</sup>の <sup>ん</sup>たりしてはいけません!

むし <sup>ば</sup>歯にならない  
ようにするためには、  
しっかり **はみがき**  
することも  
たいせつだよ♪

ふっそに  
かなわないよ~



「よ坊 <sup>ぼう</sup>さんと <sup>は</sup>歯 <sup>じゃ</sup>っぴい龍」

なまえ

長 崎 県  
長崎県歯科医師会  
長 崎 大 学