

**① みがき残しやすいところ ①**

**歯と歯のあいだ**



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。  
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

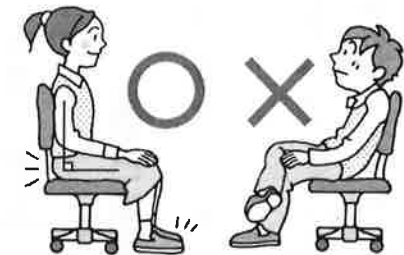
**① みがき残しやすいところ ②**

**歯と歯ぐきのあいだ**



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

**正しい姿勢で座っているかな？**



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

**① みがき残しやすいところ ③**


**奥歯の裏やかみ合わせの溝**



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

**① みがき残しやすいところ ④**

**前歯の裏**



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

**ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ**

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!



- 肩こり
- 背骨がゆがむ
- 胃腸の動きがわるくなる
- 腰の痛み
- あごをひく
- 胸をひらく
- 背筋をのぼす
- おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！  
見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは...



**ごめんなさいって言えるかな？**

「ごめん」って  
ぼくの口があかないんだ  
口に力が入って。  
手に力を入れて書くよ。

ごめん

小学2年生の男の子が書いた「日本一短い手紙」です。

「ごめん」と言うのは、とても難しいですよ。でも「もやもや」を抱えながら過ごすより、素直に言ったほうが楽になるかもしれません。言葉で伝えるのが苦手な人は、ほかの方法と一緒に考えてみませんか？

反対に、いつも「ごめん」ばかり言う人は、口癖を「ありがとう」に変えてみましょう。小さな親切には「ありがとう」と返すほうが、相手も優しい気持ちになれますよ。

