

# 歯みがきチェックシート

《ステップ1》 自分の歯を<sup>かんさつ</sup>観察して、<sup>ひょう</sup>目標をたてよう。

- ☆みがきづらそうなところや、虫歯になりそうなところ  
(右の歯のイラストに○をつけたり色をぬったりしてもわかりやすいね。)

## ☆ 目標 ひょう

《ステップ2》 毎日歯みがきをして目標<sup>ひょう</sup>の達成度<sup>たっせい</sup>をチェックしよう。

[illegible]