

歯みがきチェックシート

歯の生え方は人それぞれ。あなたに合った歯のみがき方を研究しよう!

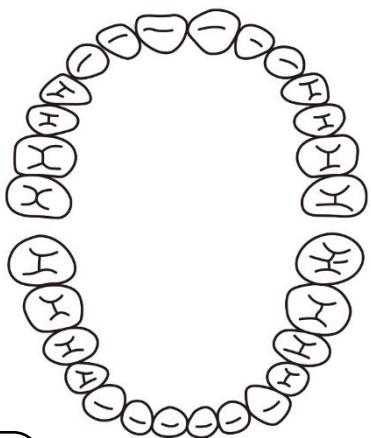
《ステップ1》自分の歯を観察して、目標をたてよう。

- ①手鏡かがみで口の中を見たり、口の中の写真と撮ってもらったりして自分の歯がどう生えているのか見てみよう。

②自分の歯で、みがきづらそうなところや虫歯になりそうなところを書こう。

③①と②から、歯みがきの目標ひょうをたてよう。

☆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

お子様のための歯科医院みがKids 父母財團法人 三木市インプラント歯科衛生研究会

《**ステップ2**》 毎日歯みがきをして**目標**の達成度をチェックしよう。