

【子ども向け】お口スツキリBINGO

セルフケアや食生活の管理など、キッチリやろうとすると疲れてしまいます。親子で楽しみながら歯を守るために、ビンゴを活用しませんか？

\\お口スツキリ\\
BINGO★

	 朝ごはんのあと 歯をみがく	 よくかんで食べる	 お風呂ごはんのあと 歯をみがく
 甘いジュースは 1日1回まで	 歯ブラシを しっかり動かす		 フッ素をぬる
	 ビンゴをはじめる!	 6歳きゅうしを ていねいにみがく	 歯を見せてわらう
 夜ごはんのあと 歯をみがく	 おくばにフロスをする ／してもらう		 おやつは 1日2回まで

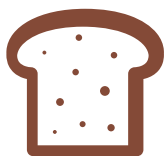
ビンゴを達成したら…

≡ 活用法 ≡

- ① お子さん、親御さんと一緒に埋まっていないビンゴの項目の内容を決める。
(お子さんのお口の状態や生活環境に応じて内容を考えます。
歯にくっつくお菓子はやめる、歯ぐきの色をチェックするなど)
- ② ビンゴが達成できたらどんなごほうびを設けるかお子さん、親御さんと一緒に考える。
(キシリトールを食べる、録画していたアニメを見るなど
生活の中のちょっとしたごほうびでOK!)

／おロスツキリ／

BINGO★



朝ごはんのあと
歯をみがく



よくかんで食べる



お昼ごはんのあと
歯をみがく



甘いジュースは
1日1回まで



歯ブラシを
しっかり動かす



フッ素をぬる



ビンゴをはじめる!



6歳きゅうしを
ていねいにみがく



歯を見せてわらう



夜ごはんのあと
歯をみがく



おくばにフロスをする
／してもらう



おやつは
1日2回まで

ビンゴを達成したら…