



はみがきチャレンジカード

なまえ(ひらがな)

生年月日

年

月

日

—保護者の方へ—

お子さまはこれから大人の歯へと生え変わる時期になるとともに、むし歯になりやすい時期を迎えます。

お子さまがむし歯にならないように歯みがき習慣を身につけていくため、親子で裏面の「もくひょう①・②・③」に取り組み、目標を達成できたらシールをはりましょう！

★チャレンジ前に…★

裏面の「もくひょう③しあげみがきの回数」と、「チャレンジ前アンケート」をご記入ください。

★チャレンジ後に…★

「チャレンジ後アンケート」を記入後、カードを園にご提出ください。



チャレンジ前アンケート

- (1) 現在、お子さまは自分で歯みがきを
1日何回していますか？ (1 ・ 2 ・ 3)回
- (2) 現在、仕上げ磨きを1日何回して
いますか？ (1 ・ 2 ・ 3)回
- (3) 歯みがき剤(フッ素配合)やフッ素
ジェルを使用していますか？ はい ・ いいえ
- (4) よく噛んで食べるようにしていますか？
はい ・ いいえ ・ 分からない

チャレンジ後アンケート

- (1) チャレンジ終了後も家庭で実施できると思う番号に、○をつけてください。
- 仕上げ磨きを1日1回以上する
 - 歯磨き剤(フッ素配合)やフッ素ジェルを使用する 
 - よく噛んで食べられる工夫をする(食材選び、姿勢等) 
- (2) 1週間取り組んで良かったことや難しかったことなどをご記入ください。

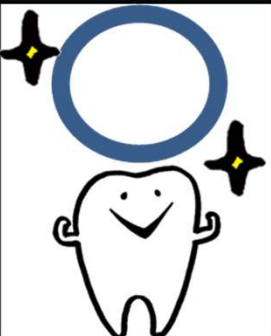
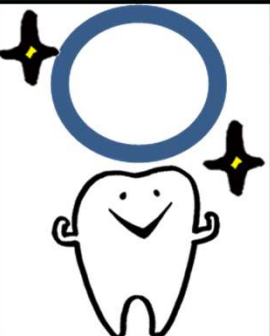
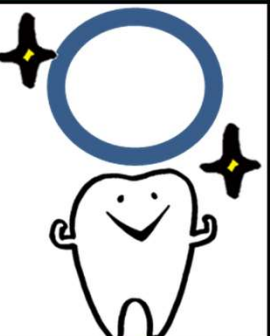
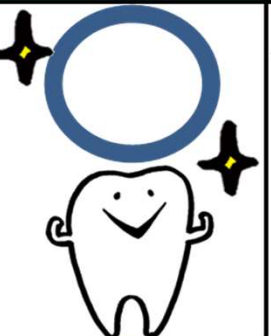
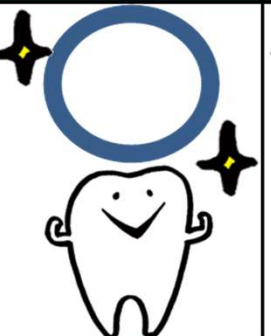
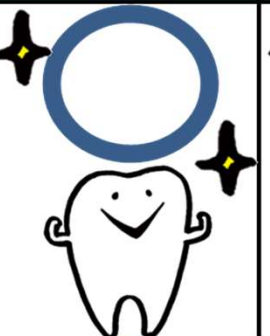
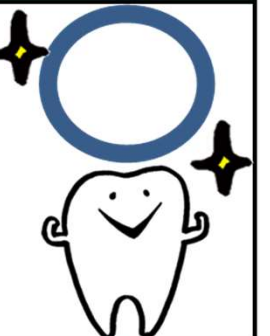
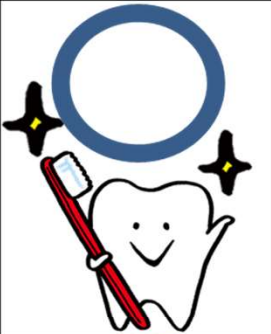
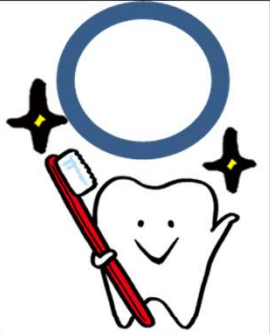
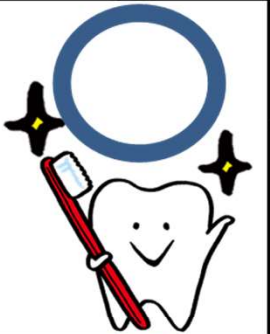
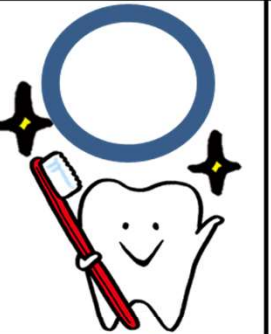
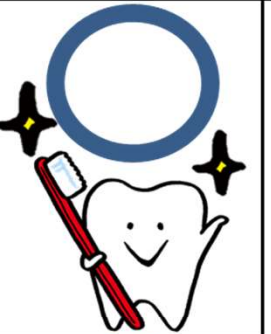
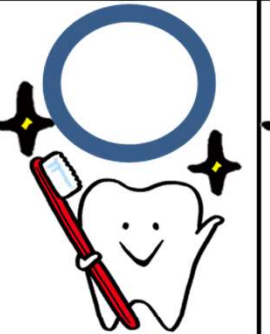
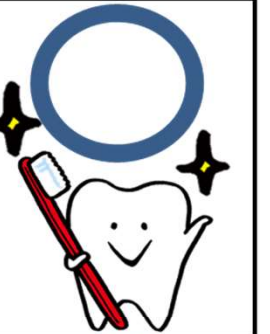
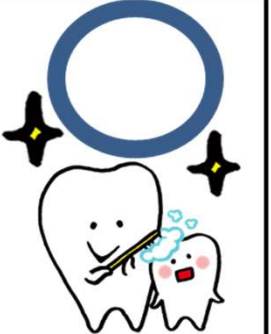
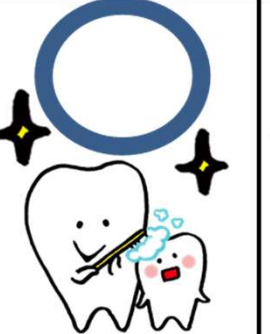
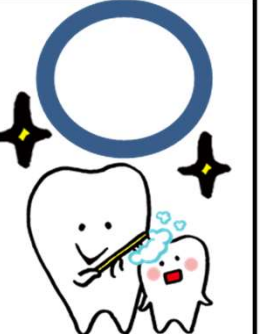
ご協力ありがとうございました♪

もくひょう① よくかんで食べよう！

もくひょう② 1日に3回はみがきをしよう！

もくひょう③ 1日に(1・2・3)回しあげみがきをしよう！ ←()の数字に○を記入してください。

チャレンジの「ひにち」を記入し、もくひょう①、②、③をたっせいできたら、○のなかにシールをはろう！

ひにち	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
① よくかむ							
② はみがき							
③ しあげ							

表面のアンケートを記入して園に提出してね☆☆☆