

はちからもち



ぜんぶ、はがそろっていたら **じぶんのたいじゅう**

と、**おなじくらいのちから**があるよ。



1ぽんでも、むしばになると
かむちからが、すくなくなっちゃうよ。

しっかりかむと…

★ごはんが、おいしくたべれるよ

★きれいに、はがはえてくるよ

★スポーツが、つよくなるよ



つよいはを、つくるためには

かたいものも、すき・きれいなくたべようね！

しっかりかむのに、よいおやつは

スルメ



くだもの



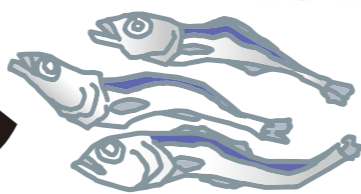
キシリトールガム



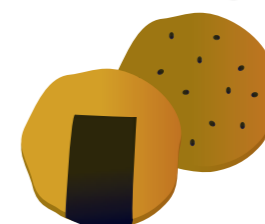
クラッカー



いりこ・にぼし



せんべい



ほしいも



だよ♪