

みやぎの歯みがきソング ～おいしく食べて歯をみがこう～

歯みがき 宮城 おいしいごはん
よくかみ食べたら 歯をみがこう
歯みがき 宮城 すんだ餅
食べたらみがこう 歯をみがこう

隙間に隠れた むしばきん
見逃さないように みがきましょう
歯と歯の間は フロスもね
徹底的に みがきましょう

食べたら 歯ブラシパトロール
見逃さないように 順番に！
左の下から右の下
今度はうらがわ 右 左

ゴシゴシ歯ブラシ 頑張っ
歯と歯の間 歯の溝も
シャカシャカ歯みがき きれいにね

歯みがき 宮城 はっと汁
おいしく食べたら 歯をみがこう
笹かま ほや 牡蠣 おくずかけ
たくさん食べたら 歯をみがこう

食べたら歯ブラシパトロール
みがき残しのないように！
左の上のうらがわから
奥から手前に 順番に

そのままうらがわ 右がわへ
右のおもても ぐるりとね
左の奥も シャカシャカと！
コショコショ歯みがき ていねいに！

みがけばあらま！ きれいだね！
お口の中が いい気持ち

宮城のおいしい食べ物を
よくかみ食べたら 歯をみがこう

毎日歯みがき がんばろね！



©宮城県・旭プロダクション

令和3年12月
宮城県保健福祉部健康推進課
宮城県口腔保健支援センター