

★ まいにちチェック ★

10日間

はみがき チェックシート

なまえ

まいにちがんばって、
スーパーはみがきヒーローに
なろう！



きかん
チャレンジ期間

月 日() ~ 月 日()

★できたら○をつけよう！

ひにち	あさ はみがきできた？ 	よる はみがきできた？ 	しあげみがき できた？ 	そ フッ素うがい できた？ 
1日目(/)				
2日目(/)				
3日目(/)				
4日目(/)				
5日目(/)				
6日目(/)				
7日目(/)				
8日目(/)				
9日目(/)				
10日目(/)				

★ がんばりけっか ★

できた数を かぞえよう



あさ はみがき () こ



よる はみがき () こ



しあげみがき () こ



そ
フッ素うがい () こ

ぜんぶの合計 () こ

きみはどのヒーローかな？

ぜんぶの合計でグレードがきまるよ！



10～19こ
チャレンジヒーロー



20～29こ
がんばりヒーロー



30～39こ
はみがきヒーロー



ぜんぶ (40こ) できた！
スーパーはみがきヒーロー



おうちのひとからひとこと





きみも きょうから ぶくぶくマスター！



よく
がんばったね！