



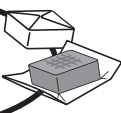
むし歯にならないために

むし歯にならない食生活

むし歯になりやすい食べ物はどんなもの？

口の中のにこりやすい食べ物 

さとうの多く入った食べ物 

歯にくっつきやすい食べ物 



さとうを食べて歯をどかしてむし歯をつくりま

かんがえよう！

よく食べるおやつやむし歯のなりやすさを考えてみましょう。

よく食べるおやつ	さとうの多さ	のこりやすさ	くっつきやすさ
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

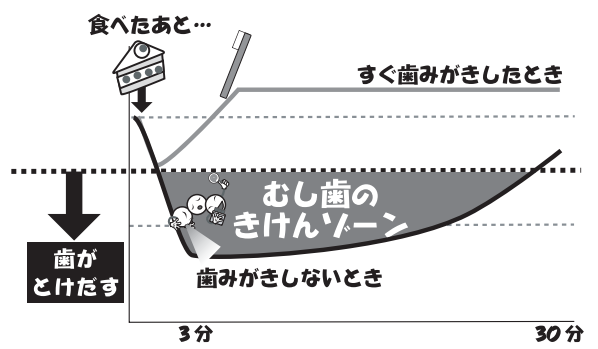
※それぞれむし歯になりやすいと思うていどによって○△×のマークをつけてみましょう。

例：

よく食べるおやつ	さとうの多さ	のこりやすさ	くっつきやすさ
ポテトチップス	×	○	△

むし歯さんから歯をまもろう！

ごはんやおやつを食べると、むし歯さんによってお口の中が歯がとけだすほどの強い酸性になります。すぐに歯みがきをすれば、お口の中は元にもどりますが、歯みがきをしないと30分ちかくも歯がとけるきけん状態のままです。その間、歯は少しずつとけだしているのです。食後の歯みがきはとても大切です。



やってみよう！

きのう1日の生活をふり返ってみましょう。

※記入例をさんこうにして書いてみましょう。

- ごはんやおやつを食べた時間を下の表の①の線の上に、歯みがきをした時間を②の線にしるしをつきましょう。
- さいごは、しるしをそれぞれ線でむすびます。
- きけんラインより下にある時間はどのくらいあったかな？

例：7時 - 朝ごはん
7時半 - 歯みがき
10時 - おやつ
12時 - 昼ごはん
12時半 - 歯みがき

