

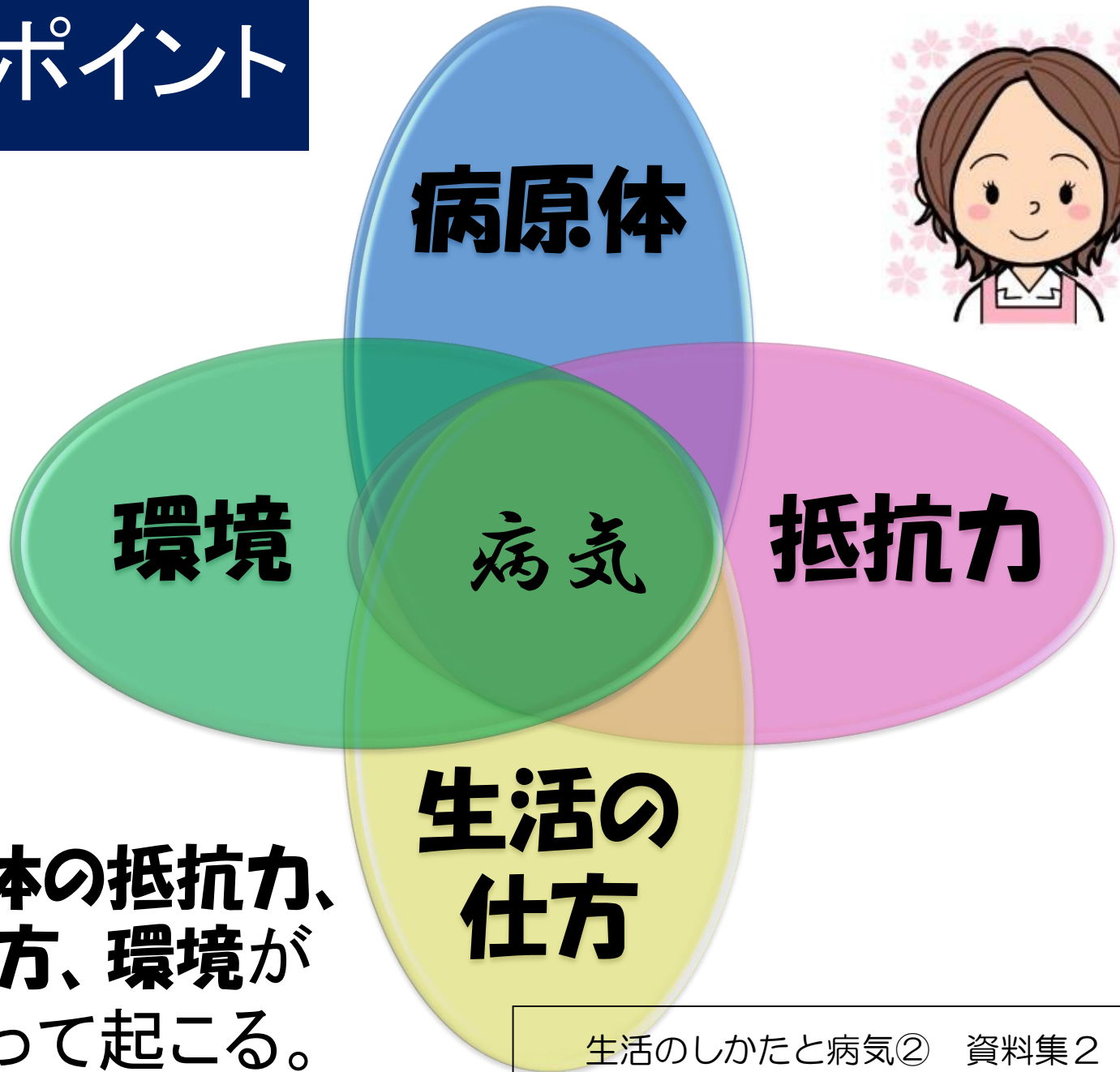
# 病気の予防

## 生活のしかたと病気②

### 資料集



# 前時のポイント



病気は、  
病原体、体の抵抗力、  
生活の仕方、環境が  
関わり合って起こる。



生活習慣病にはこんな病気があります



がん 心臓病 糖尿病 **むし歯**  
高血圧症 骨そしょう症 視力の低下  
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）  
脳卒中（脳の血管の病気） **歯周病**

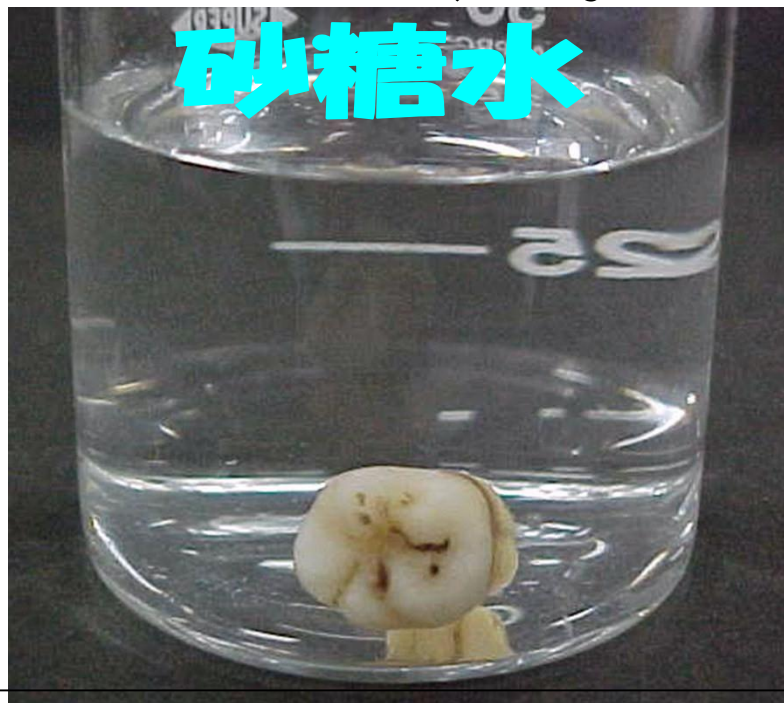
※上の病気の中にも、生活習慣とは関係のないものもあります。

**今日のめあて**

**むし歯・歯周病予防の作戦を立てよう。**

**むし歯の起こる原因を考えましょう。**

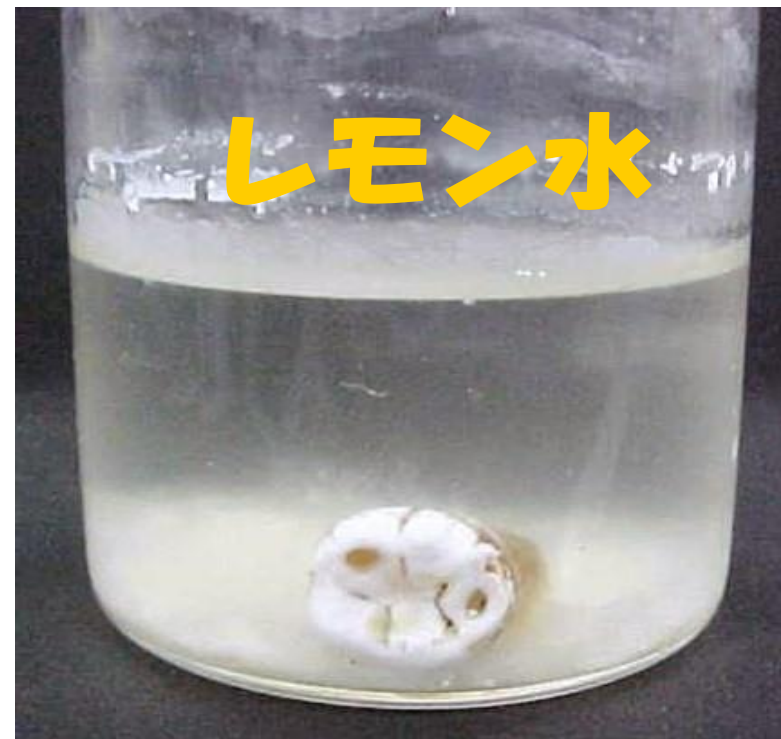
**問題** 歯を砂糖水とレモン水の中に入れました。  
10日後、どちらがたくさんとけている  
でしょうか。



生活のしかたと病気② 資料集4

**予想と理由を書きましょう。**

# 結果 10日後



**レモン水はとけたけど、砂糖水はほとんど変化がなかった。**

じゃあ、酸性のもの（レモン、梅干など）を食べると虫歯になってしまうの。



すっぱいものを食べるとだ液がたくさん出て中和されるので、むし歯になりやすいわけではありません。



# むし歯の起こり方

①むし歯菌が、歯  
こうをつくる。

②糖分を酸に変え、  
歯をとかしてむし  
歯をつくる。



# 歯周病の起こり方

歯と歯ぐきの間  
にできた歯こう  
が歯周病を引き  
起こします。





むし歯予防について  
どんな予防法を知っていますか。



歯みがき

うがい

ジュースよりお茶

キシリトールガム

甘いものをあまり食べない

よくかんで食べる

カルシウムを取る

だらだら食べない

フッ素入りはみがき

かみごたえのあるものを食べる

いろいろな方法がありますね。  
整理してみましょ

う 生活のしかたと病気② 資料集9



**むし歯を予防するには、次の2つが大切です。**



## **1 むし歯菌を増やさない。**

**歯みがき うがい よくかんで食べる**

**かみごたえのあるもの を食べる**

## **2 食べたものが口に残っている時間を短くする。**

**だらだら食べない 歯みがき うがい**

# むし歯を予防する作戦を立てよう！

## 作戦の立て方

- 1 2つの視点で自分の生活の仕方を振り返り、課題を見つける。
- 2 課題に合った目標を立てる。
- 3 目標を達成するための作戦を考える。

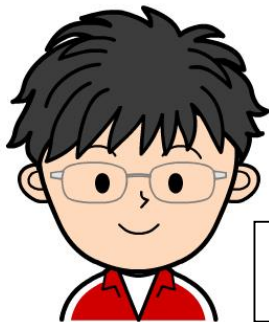


# 今日のポイント

むし歯を予防するためには、

○むし歯菌を増やさない。

○食べたものが口に残っている時間を短くする。



**今日の学習でわかったこと・考えたことを書きましょう。**

**そして、宿題です。今日、立てた作戦を実行して結果をカードに書いてきましょう。**

**むし歯を予防するためにも、生活の仕方が大切なことが分かりました。**

**今から健康によい生活習慣を身に付けることが大切です。**

