

1. **調べてみよう** むし歯の起こり方

むし歯は、どのようにして起こるのでしょうか。（ ）をうめてまとめましょう。

- ①口の中の（ ）が、砂糖をねばねばした物質に変える。
- ②ねばねばした物質が歯にくっつき、その中で細菌が増えて（ ）になる。
- ③歯こうの中の細菌が砂糖を（ ）に変え、それが歯をとかす。

2. **話し合ってみよ** 生活のしかたと口の中の状態

教科書 P39 の図で、B さんの方がむし歯になりやすいのはなぜでしょうか。生活のしかたと口の中の状態について考えましょう。

	A さん	B さん
食事やおやつ後は？		
おやつに食べているものは？		
おやつを食べている時間は？		
歯がとけやすい状態の時間の長さは？		

3. **かつよう** 自分の生活習慣を見直してみよう。

自分の生活で、できていることに☑を付けましょう。そして、むし歯や歯周病を防ぐためには、どこを改善すればよいか、考えてみましょう。

- 食後には、歯みがきやうがいをする。
- 寝る前には、歯をみがく。
- 時間をかけて、ていねいに歯をみがく。
- おやつをだらだらと食べない。
- 小魚や牛乳など、カルシウムをとる。
- おやつには、砂糖の多いお菓子や飲み物などをあまりとらない。
- かみごたえのあるものをよく食べる。
- よくかんで食べる。

改善について