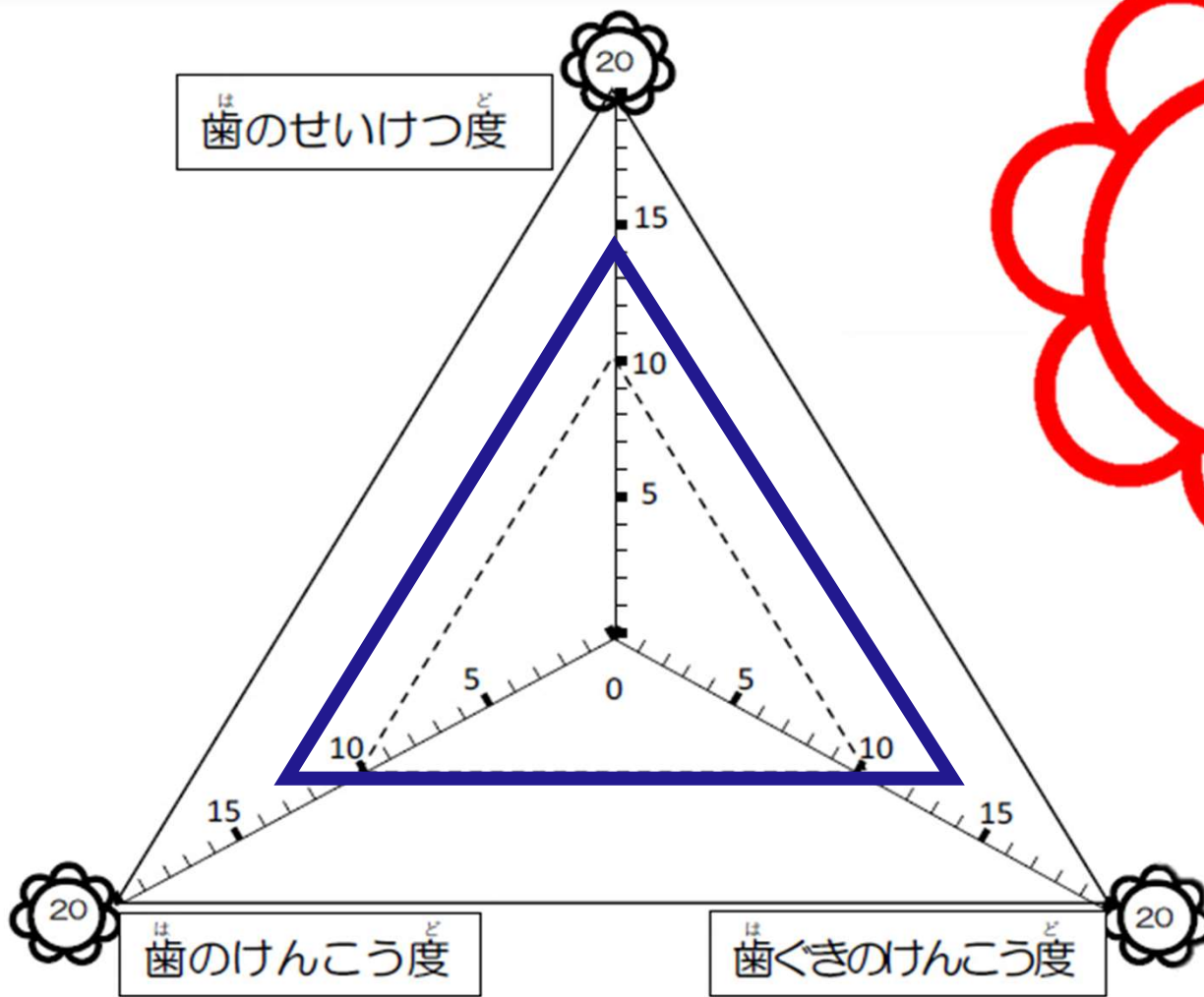


は くち
歯と口の
けんこう
健康のために

せいかつしゅうかん かんが
よい生活習慣を考えてみよう



さんかくけい おお おお は くち けんこう
● 三角形は大きければ大きいほど歯やお口が健康です。



も ん だ い

問題 1

もんだい
問題 1

よ そ う
予 想

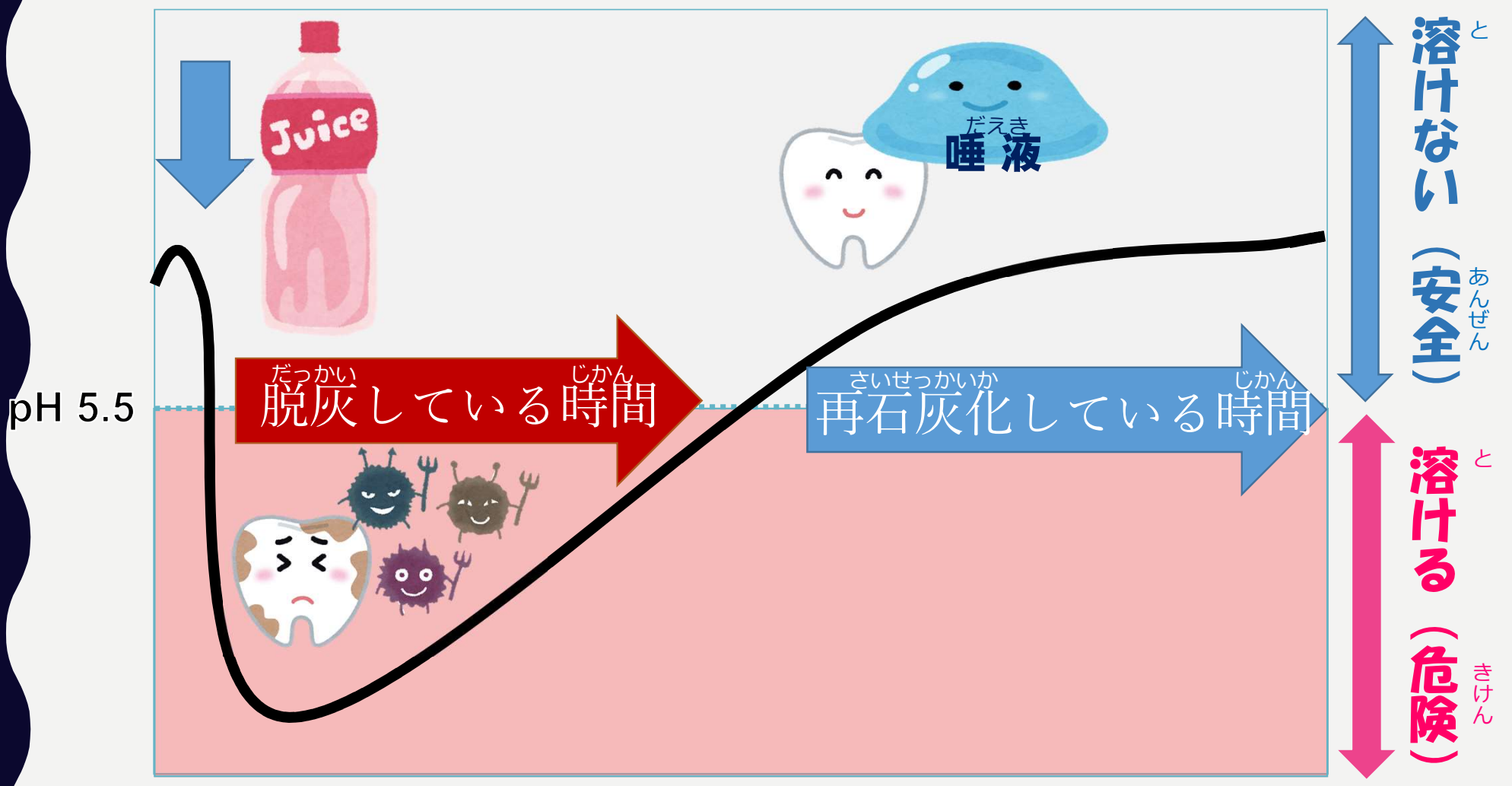
- ア. 一いっきに飲のんだ方ほうがむし歯ばになりやすい。
- イ. 少すこしずつ時じかん間かんをかけたほうほうがむし歯ばになりやすい。
- ウ. 飲のみ方かたではむし歯ばののできやすさはちがわない。

け っ か
結 果

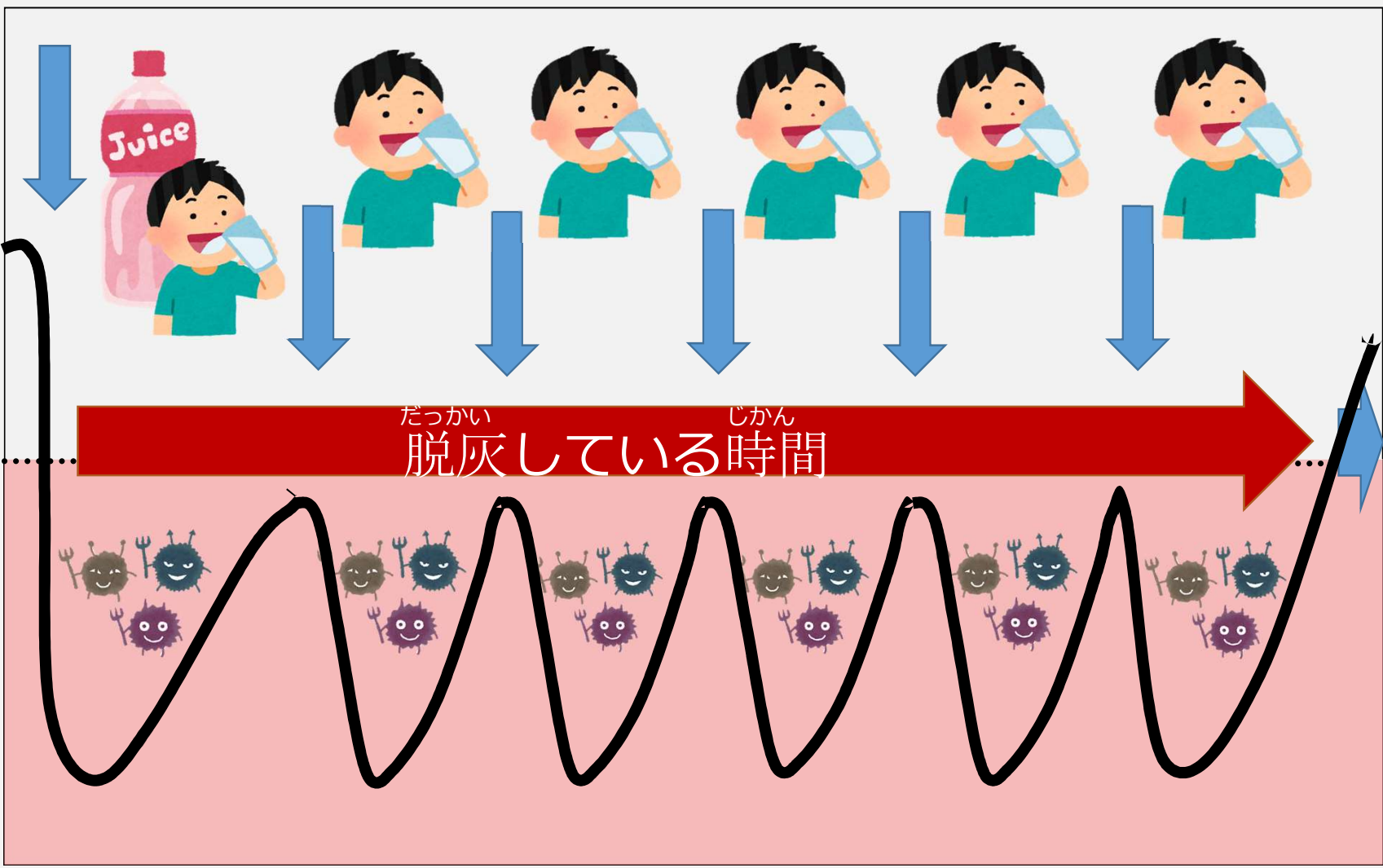
--

の 物の の かた は けんこう
飲み物の飲み方と歯の健康

砂糖の多い飲み物を一気に飲むと…



すこ じかん の
少しずつ時間をかけて飲むと...



と
溶けない
(安全)
あんぜん

と
溶ける
(危険)
きけん

お茶には砂糖が入っていない



そ さいせっかいが ちから おお
フッ素は再石灰化の力を大きくする



も ん だ い

問題 2

もんだい
問題 2

よ そ う
予 想

ア. テストのとき

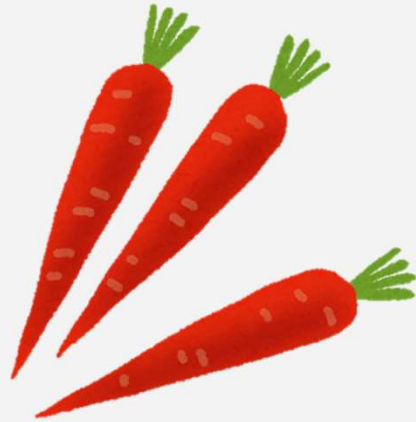
イ. ^{うんどう}運動をしているとき

ウ. ^{しょくじ}食事をしているとき

エ. ^{よる ね}夜寝るとき

け っ か
結 果

かむことと^{だえき}唾液



もぐ
もぐ
もぐ

もぐ



もぐ

もぐ
もぐ
もぐ



ステップ④を^{かんが}考えてみよう

- できている^{はな}花まる^ど度はどれだったかな？
- できていないところは、どれだったかな？
- ^{はな}花まる^ど度をよくするために^{じぶん}自分でできることは、なにかな？



ステップ④

できている花まる度は、どれだったかな？
○をつけてみよう！

歯のせいけつ度・歯ぐきのけんこう度・歯のけんこう度



は
歯のけんこう度の点数がよかった。

はな ど
花まる度、ぜんぶよかった！



できていないところは、どれだったかな？

①	朝ごはんは食べますか。	①	<input type="radio"/>
②	朝起きる時間は決まっていますか。	②	<input type="checkbox"/>
③	朝ごはん後、歯を磨きますか。	③	<input type="checkbox"/>
④	甘い飲み物を毎日飲みますか。	④	<input type="radio"/>
⑤	ごはんの後、お茶を飲みますか。	⑤	<input type="checkbox"/>
⑥	硬い食べ物が好きですか。	⑥	<input type="checkbox"/>
⑦	学校に行く前にテレビや動画を見ますか。	⑦	<input type="checkbox"/>
⑧	学校や児童クラブから、家に帰る時間は決まっていますか。	⑧	<input type="checkbox"/>
⑨	忘れ物をよくしますか。	⑨	<input type="radio"/>
⑩	フッ素を塗ってもらったり、フッ化物洗口をしたことがありますか。	⑩	<input type="checkbox"/>
⑪	歯磨き剤にフッ素が入っていることを知っていますか。	⑪	<input type="radio"/>
⑫	噛んだ時、歯が痛いですか。	⑫	<input type="checkbox"/>
⑬	歯を磨くと歯ぐきから血が出ますか。	⑬	<input type="radio"/>
⑭	口が大きく開けられますか。	⑭	<input type="checkbox"/>

折り線で折って、
ステップ①で出来ていなかった項目に○印を
しかくなか
□の中につけよう。



花まる度をよくするために自分で できることは、なにかな？

くち はな せいかつしゅうかん さんこう
「お口の花まる生活習慣のポイント」を参考に、
もくひょう か
目標を書きましょう！

わたしは〇〇〇ができていなかったなので、
△△△をやるようにしようとおもいます。



けんこうこうわで〇〇〇がいいことを
きいたので、◇◇◇をやるようにします。



ぼくは、〇〇〇ができていたので、
〇〇〇をつづけておもう。

