

# 病気の予防（4時間目）

めあて

むし歯や歯周病を予防するには  
どうすればよいか調べよう。

ししゅうびょう

むし歯や歯周病は、生活習慣病の種類です。  
わたしたちの生活の身近にあるむし歯や歯周病  
(歯ぐきの病気)の予防について学習しましょう。



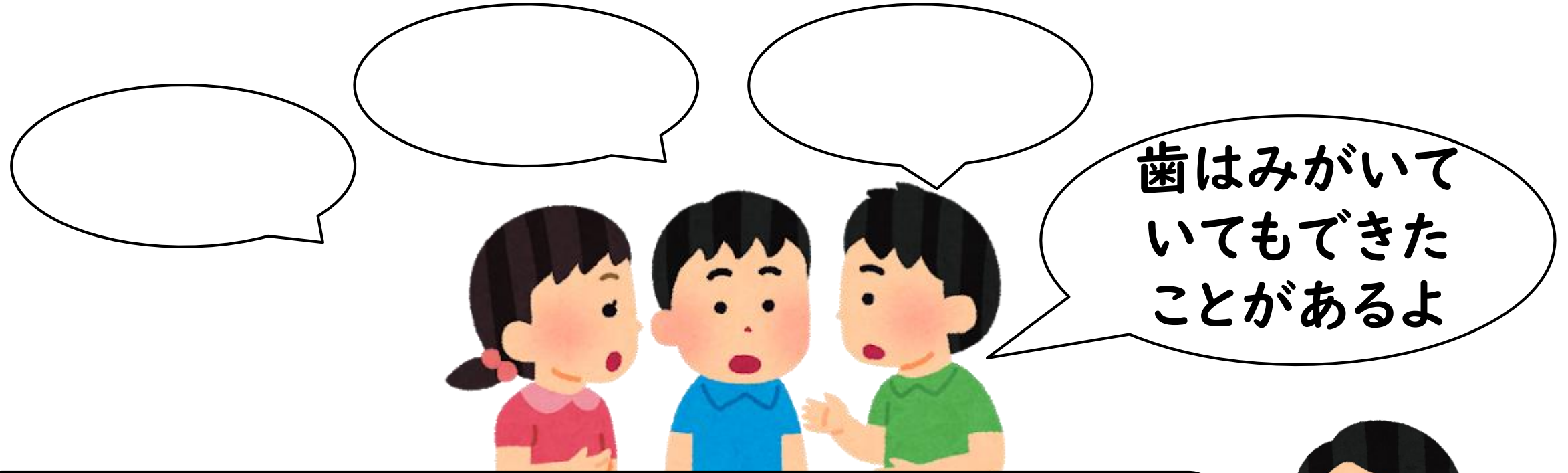


【振り返ってみましょう】  
むし歯になったときはどんな様子だったでしょう





【振り返ってみましょう】  
むし歯になったときはどんな様子だったでしょう



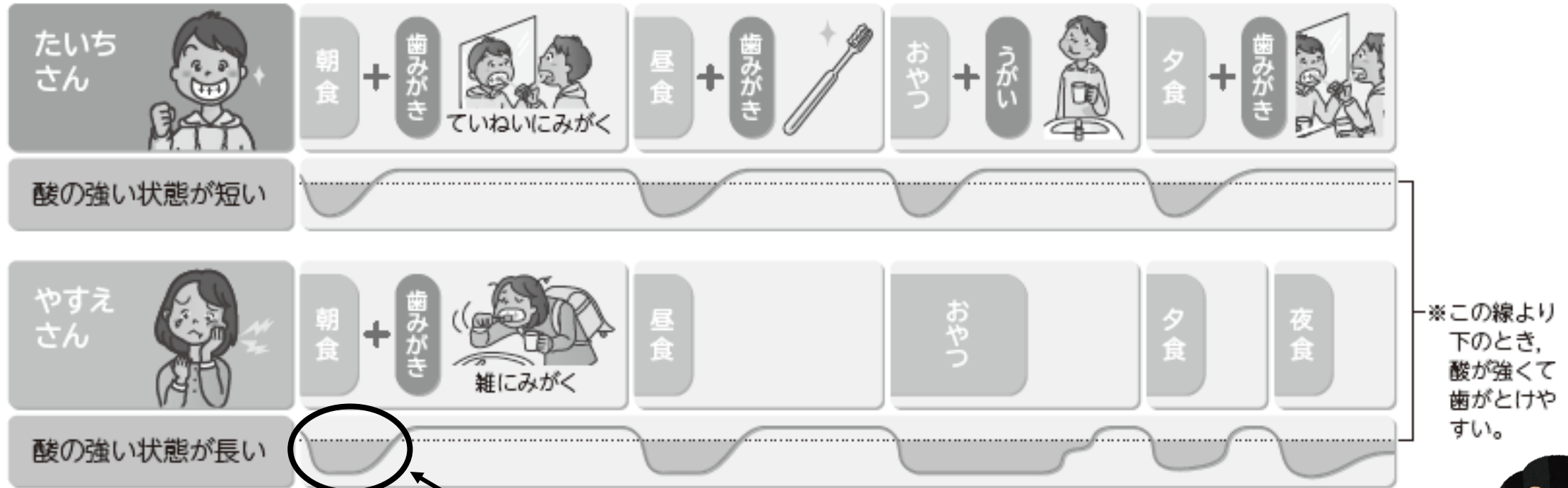
みなさんも、歯をみがいていてもむし歯になった経験がある人もいるでしょう。  
むし歯ができる原因を学びましょう。





【調べてみよう】  
むし歯はどうしてできるのでしょうか。

たいちさんとやすえさんの生活を比べ、生活の仕方と口の中の酸の強さとの関係を調べてみましょう。



やすえさんの「口の中の酸が強くて歯がとけやすい状態」を○で囲みましょう





【調べてみよう】  
むし歯はどうしてできるのでしょうか。

たいちさんとやすえさんの生活を比べ、生活の仕方と口の中の酸の強さとの関係を調べてみましょう。



やすえさんの生活と、○で囲んだ部分に注目しながら、なぜ酸が強くなっているのか、理由を考えてワークシートに書きましょう。





# 【調べてみよう】 むし歯の起こりかたを見てみましょう

## ↓ むし歯の起こり方

食べ物の残りかすと細菌  
(ミュータンス菌など)の  
混ぜた歯こうが、細菌  
の住みかになる。



歯は、酸に弱い性質があります。特に食事中や食後は酸が強くなり、歯がとけやすい状態です。食後やねるときに歯をみがかないと、歯のとけやすい状態が長く続き、修復する作用が間に合わず、むし歯になりやすくなってしまいます。





むし歯になる原因をまとめました。  
確認して、ワークシート①の( )をうめましょう

むし歯は、歯こうの中の細菌が、食べ物などにふくまれる糖分を酸に変え、その酸が歯をとかすことで起こります。食事中や食後は酸が強くなり、歯がとけやすい状態になります。歯をみがかないでねると、歯がとけやすい状態が長く続くことになります。歯がとけやすい状態が長く続くと、むし歯の原因になります。

教科書P38解説「歯がとけやすい状態」を読み、理解を深めましょう。







むし歯を予防することで、ししゅうびょう歯周病を予防することにもつながります。

次は、

ししゅうびょう

歯周病とは、どんな病気か学びましょう。





## 【調べましょう】

歯周病とは、どのような病気でしょう。  
歯周病のときの歯肉（歯ぐき）の様子を調べましょう。

P39「歯周病の進み方」「歯周病の種類」を読みましょ  
う。調べたことは、ワークシート ③ にまとめましょう。



教科書を読む時は、**大切だと思ふことに  
線を引いていく**といいですね。  
ワークシートに書き出すもの以外にも、  
知っておくといい知識がたくさんあります。  
**教科書はすみずみまで読みましょう。**





生活習慣病は何が原因で起こるのかまとめました。  
確認しながらワークシート④の( )をうめましょう

心臓病や脳卒中などの生活習慣病は、  
糖分、しぼう分、塩分などのとり過ぎ、運動不足などが原因  
で起こりやすくなります

生活習慣病になると、命を落とす危険性が生じます。また、生活習慣病になると、進行を防ぐために食事や行動など、生活に多くの制限などが出ます。





## 【考えてみよう】

なおきさんの言っていることは正しいでしょうか。学習したことをもとに考えましょう。正しくないところがあれば、その理由も一緒にワークシート④に書きましょう。



ぼくは、朝ていねいに歯をみがいたよ。だから、昼と夜はみがなくてもだいじょうぶだよね。

歯みがきは、なぜ必要なのか考えてみるとよさそうね





むし歯・歯周病を予防するには、どうすればよいか  
まとめました。

ワークシートに、本時のまとめを書きましょう。

むし歯・歯周病を予防するには、  
食事の後やねる前には、必ず歯みがきやうがいをするなど、  
口の中を清潔にしておくことが必要です。

だ液の力も、むし歯予防には欠かせないものです。  
教科書P39「まめちしき」の文章もむし歯を予防するための参  
考になります。読んでみましょう。



## 【学習を振り返ろう】

今日の保健の学習はどうでしたか。  
むし歯や歯周病を予防するために学んだことについて分かったことや考えたことを振り返りましょう。

むし歯のある小学生は、年々減ってきているようです。  
むし歯を予防するための正しい知識が一人一人備わっているからなのも一つの要因でしょう。  
みなさんは、むし歯や歯周病を予防するために、どんなことに気をつけていきたいですか。



## 【チャレンジ!】

歯や口の健康について調べてみよう

○ 小学生はみがき研究サイト 歯みがKIDS



○ 日本学校歯科医会

