

## 2 学齢・青年期（6～19歳）

### むし歯のしくみ

食べ物の残りかすや飲み物に含まれる糖分を栄養にして、口の中のむし歯菌が増殖し、むし歯菌のかたまりである歯垢（プラーク）が作り出されます。この歯垢の中の細菌が「酸」を作り出し、歯を溶かします（脱灰）。

だらだら食べなどにより、歯の修復（再石灰化）が追いつかなくなることでむし歯になります。

#### 【対処・予防法】

- ・甘味菓子・甘味飲料のだらだら食べ・飲みを控える
- ・ていねいな歯みがき・歯間清掃用具を使用し、歯垢を落とす
- ・歯を強くする効果のあるフッ化物の配合された歯みがき剤を活用する
- ・定期的な歯科健診のほか、歯石除去などの清掃を受ける



### 朝食を毎日食べましょう

朝食を食べないと・・・

- ① 睡眠によって下がった体温が上がりにくく、からだスムーズに動きません。
- ② 脳は寝ている間もエネルギーを消費するため、朝はエネルギー不足。仕事や勉強がはかどりません。
- ③ 食事の回数が少なくなることにより、中性脂肪やコレステロールが高まり、肥満や脂質異常症等の生活習慣病の発症につながります。



分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病とその原因を知る <input type="checkbox"/> 適正体重を知る <input type="checkbox"/> むし歯や歯肉炎の原因と予防方法を知る
②正しい生活習慣の実践	栄養・食生活 <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べる <input type="checkbox"/> 食事バランス（主食・主菜・副菜）をととのえる <input type="checkbox"/> うす味の習慣をつける <input type="checkbox"/> 好きな野菜を増やす <input type="checkbox"/> 今より一皿野菜料理を増やす <input type="checkbox"/> 適正体重を維持するため、週1回は体重を量る
	運動 <input type="checkbox"/> 全身を使った遊びをする
	休養・睡眠 <input type="checkbox"/> 早起きをする <input type="checkbox"/> 成長に必要な睡眠をとる
	飲酒 <input type="checkbox"/> お酒を飲まない
③自らの健康管理	喫煙 <input type="checkbox"/> たばこを吸わない <input type="checkbox"/> たばこの煙に近づかない
	歯と口の健康 <input type="checkbox"/> 週1回は歯や歯肉を鏡で観察する <input type="checkbox"/> 1日1回はていねいに歯をみがく <input type="checkbox"/> ゆっくり、よくかんで食べる
④健康を支える環境	歯と口の健康 <input type="checkbox"/> 週1回は歯や歯肉を鏡で観察する <input type="checkbox"/> 1日1回はていねいに歯をみがく <input type="checkbox"/> ゆっくり、よくかんで食べる
	ところ <input type="checkbox"/> 様々な体験を通して、人との関わり方を身につける <input type="checkbox"/> ストレス耐性を身につける <input type="checkbox"/> つらいときに誰かに助けを求めることができる
	定期的な健康チェック <input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科健診を受ける
④健康を支える環境	病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種を受ける <input type="checkbox"/> 交通ルールを守る
	早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ <input type="checkbox"/> 必要な治療を継続する
	地域とのつながり <input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする <input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する <input type="checkbox"/> 地域の安全に関心を持つ
健康づくり活動	<input type="checkbox"/> 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる

