

かみかみだいさくせん

1ねん

なまえ



ぼく・わたしのめあて

☆となりのともだちから きゅうしょくの たべかたを みてもらい、
めあてがまもれていたら○をつけましょう。

4にち(げつ)	5にち(か)	6にち(すい)	7にち(もく)	8にち(きん)

ふりかえり

☆がんばったことを かきましょう。

☆ おうちのひとから

「歯によいおやつをえらぼう」

2年（ ）

めあて

（歯によいおやつ）

★おやつを 3つ えらぼう！

--	--	--

◆ 3つのおやつをえらんだわけ

★これから おやつの時に気をつけたいことは？



--





6月24日



6月25日



6月26日

--

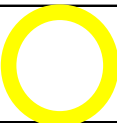
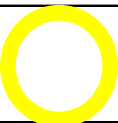
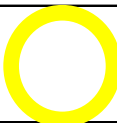
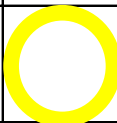
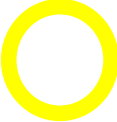
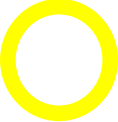
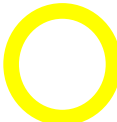
おやつのとりをくふうしよう②

◇「むし歯にならないためのおやつのとり方」について、わたしのめあてをかきましょう。

--

◇「むし歯にならないためのおやつのとり方」は、できたかな？

※歯みがきをしたら、緑の○でかこみましょう。

月	火	水	木
食べたおやつ	食べたおやつ	食べたおやつ	食べたおやつ
 歯みがき	 歯みがき	 歯みがき	 歯みがき
金	土	日	がんばろう！ 
食べたおやつ	食べたおやつ	食べたおやつ	
 歯みがき	 歯みがき	 歯みがき	

◇ 1 週間のふり返りをかきましょう。

「かむこと」

4 年 ()

一口のかむ回数

(9 月 1 3 日)

1 回 目	2 回 目
回	回

1、黒米ご飯を、やわらかくなるまでかんでみよう。

〈かんだ回数〉	回
〈かんだ感じ や 黒米ご飯の変化 で気付いた事〉	

2、どんなかみ方をすればいいかを調べよう。



かみかみプラン

〈めあて〉

・何のために ・どのように ・どのくらい

できたら、😊 に色をぬりましょう。

10 / 1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)
朝 😊	😊	😊	😊	😊
昼 😊	😊	😊	😊	😊
夜 😊	😊	😊	😊	😊

〈ふりかえり〉

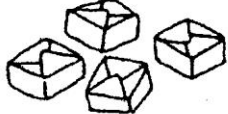
歯・口の健康づくりワークシート

5年 名前（

）

◎小学5年生に、1日にとってほしいカルシウムの量＝（ ）mg以上
「おやつでとっても大丈夫」と言われている砂糖の量＝（ ）g以下

☆おやつに食べたり飲んだりするものの中に、どれくらいの量の砂糖がふくまれているのだろう？

① コーラ  よそう（ ） こたえ（ ）	② 100%果汁ジュース  よそう（ ） こたえ（ ）	③ スポーツドリンク  よそう（ ） こたえ（ ）
④ ケーキ  よそう（ ） こたえ（ ）	⑤ ポテトチップス  よそう（ ） こたえ（ ）	⑥ アイスcream  よそう（ ） こたえ（ ）
⑦ しょうゆやきせんべい  よそう（ ） こたえ（ ）	⑧ プリン  よそう（ ） こたえ（ ）	⑨ キャラメル  よそう（ ） こたえ（ ）

☆今日の学習をふり返って、考えたことや思ったこと、生活にいかしたいことを書きましょう。

☆歯や骨の健康を守るためには、どのようにおやつを選べばよいのでしょうか？

～ポイント～

①砂糖の量を20g以下に減らす。

②カルシウムの量を700mg以上に増やす

☆私が考えた「おやつ」を絵や言葉でかきましょう。

☆歯や骨の健康を守るためのポイントを説明しましょう。

(私のめあて)



カルシウムを上手にとろう！

5年 名前（ ）

◎・・・カルシウムを多く取って、骨の中にしっかりカルシウムを貯めることができた！

△・・・カルシウムがとれなかったり、砂糖を20g以上とりすぎたりして、骨の中のカルシウムを使ってしまった。

☆1週間の様子を見てみよう！

食事（カルシウム）	おやつ	◎・△	感 想
水			
木			
金			
土			
日			

☆1週間のふり返しを書きましょう。

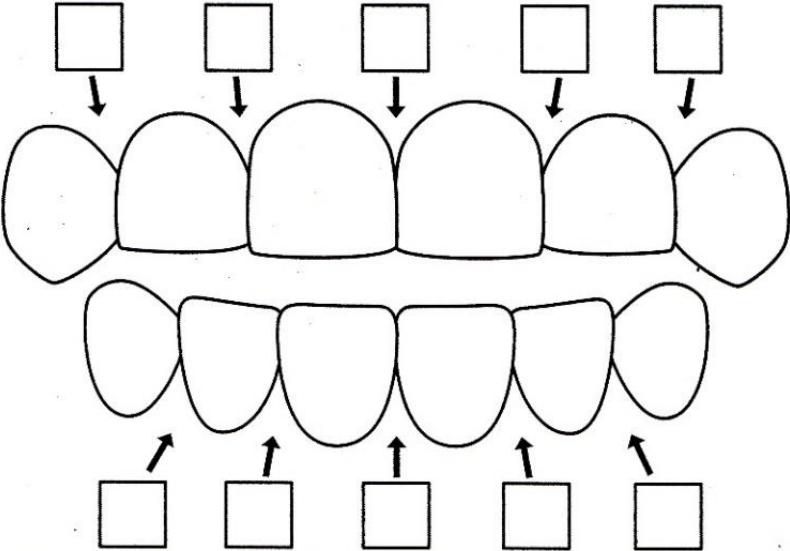
お家の方から

めあて

かがみ つか じ ぶん し にく かんさつ
鏡を使って自分の歯肉を観察してみましょう。

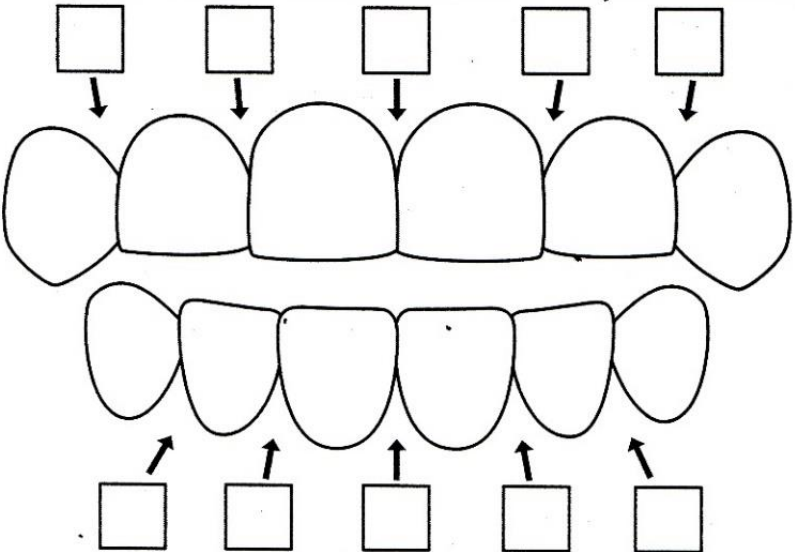
かんさつ ひ がつ にち
観察した日 月 日

し にく えん
歯肉炎になって
いるところがあ
ったら、□に×
を、健康な歯肉
には○を記入し
ましょう。



しゅうかん ご し にく かんさつ
3. 1週間後の歯肉を観察してみましょう。

かんさつ ひ がつ にち
観察した日 月 日



歯みがきのめあて _____



お家の方から

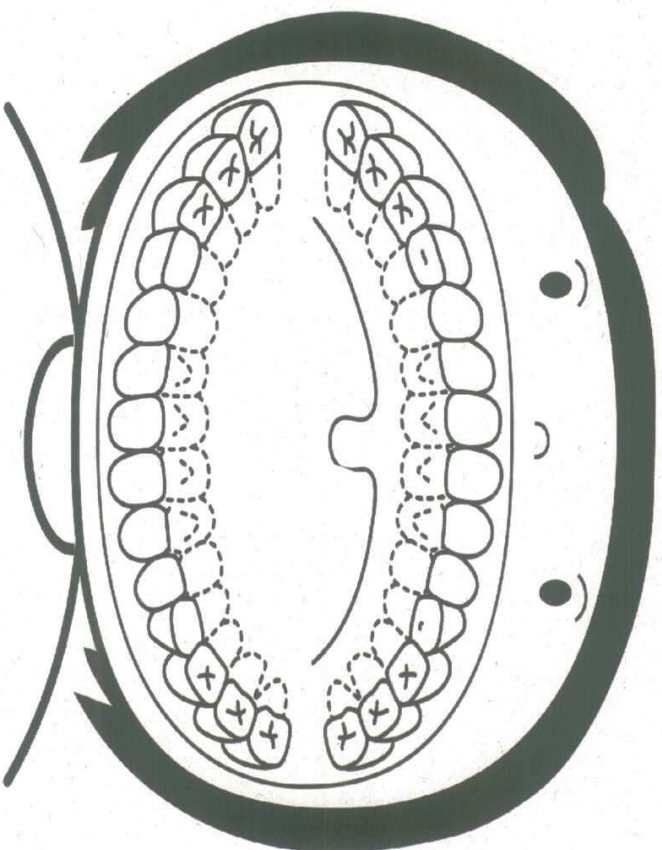
ふり返し

6年 「歯周病に気をつけよう」
これからの自分に合ったみがき方を工夫しよう。

歯こそめだしチェック

6年 名前

そめだしをして、赤くなったところに、色をぬりましょう。



これからの自分のはみがきのめあて

赤くそまったところは、どこでしたか？

- () 歯と歯肉のさかいめ
- () 歯と歯の間
- () かみあわせ
- () でこぼこした部分
- () その他 ()

どんなふうにかがいたら、きれいになりましたか？

おうちの方にも、このプリントをみせましょう。時々、みがけているか、確認してもらいましょう。

「かむこととだ液」

6年 1組 名前

めあて

- 1, だ液をたくさん出して食べるには、どんなことに気をつけて食べたらよいですか。
また、どんな工夫をすればよいですか。



- 2, だ液をたくさん出して食べるための、自分の健口行動目標を立てましょう。

- 3, 1週間、自分の健口行動目標に向けて、取り組みましょう。

※達成できたら、○、できなかったら、×をつけましょう。

10月	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
朝食							
給食(昼食)							
おやつ							
夕食							

- 4, ふりかえりをしましょう。

- 5, おうちの方から