

4. 生活習慣病の予防②



まとめよう

- 1 むし歯や歯周病を予防するには、食後やねる前に歯をみがいて、口の中を（ ）にしたり、糖分^{とうぶん}をとり過ぎないようにしたりすることなどが大切です。よい生活習慣を身につけて、歯の健康を保ちましょう。

4. 生活習慣病の予防②



まとめよう

- 1 むし歯や歯周病を予防するには、食後やねる前に歯をみがいて、口の中を（ **清潔** ）にしたり、とう ぶん糖分量をとり過ぎないようにしたりすることなどが大切です。よい生活習慣を身につけて、歯の健康を保ちましょう。