わたしたちの歯を守るには

四街道市立中央小学校
三年　川戸くるみ

わたしは、一度も虫歯になったことがありません。なぜなら、食べたらすぐ歯をみがいているからです。だから、虫歯のいたさやこわさを知りません。

一度虫歯になってしまったら、しぜんになおることはないそうです。

とにかく虫歯にならないことが大事です。

毎日の食事やおやつは、楽しみだし、おいしく食べたいです。でも、もし虫歯があったり歯がじょうぶじゃなかったら？

食事の時間が楽しくなくなり、おいしいとも思わなくなってしまうんじゃないでしょうか。じょうぶな歯でよくかんで、なんでもおいしくたべたいと思います。

虫歯のもとになるさいきんは、三分ぐらいできはじめます。

何か食べた後にかるく歯をつめでひっかく

と、ぬるぬるしたものがあって、それをプラークといいます。プラークの中に千おくこもさいきんが入っていて、それはうがいをしたぐらいではとれなく歯ブラシをつかってとることができます。歯みがきは、時間をかけて、ていねいにしなくてはいけないことがわかります。

長い時間歯みがきをしていると、ときにはめんどくさくなったり、早くおわらせてしまおうと思ってしまうこともあります。そんなときには、テレビを見ながらみがいたり、歌を聴きながらみがくと、あきずにしっかりみがくことができます。

わたしたちの歯を守るには、食べた後にはすぐに歯をみがくこと。自分の歯は自分で守ること。