

はのけんこうを守る

八街市立八街北小学校 三年 小熊 千陽

「あつたい。」

わたしはむしばになった時とてもつらい思
いをしました。はをぎんばにかえたときは、
はいしやに何日も、かよわないとだめなので、
いつもなきそうになりました。はじめは、ち
よつとこわいけど、おわると、とてもスツキ
リしてむしばがなくなったら、とてもいい気
もちになります。はがなおった後は、

「はみがきをちゃんとしよう。」

と、気をつけています。でも、はみがきを
ててもむしばになっしまいました。「なんで
なんだろう」と思いました。これい上むしば
をふやしたくないので、どうやったらむしば
がでなくなるのか、けんこうのよいみがき方
をしらべてみました。動画を見てみると、み
がき方がたくさんありました。どれもためし
てみようとししました。毎日さんこうにしが
らみがいていると、とてもきれいなつたよ

うな気がしました。かがみで見ると、少
しだけよごれがあったので、まだまだがんば
ろうと思いましたが。土曜日と日曜日は、朝、
昼、夜の三回かならずみがこうと思いました。
でもならい事や出かけたとき、つかれたとき
ははみがきがおろそかになってしまいました。
「しつかりとみがかないとな。」と弱い自分が
かってしまいました。そして次の日に朝おきた
らきのうちゃんともみがけばよかったなと、こ
うかいした気持ちになつてしまいました。その
日から、つかれていてもしつかりとみがこう
と取り組んでいます。これからも毎日きちん
とはをみがき、むしばゼロをめざそうと思ひ
ます。
「バイバイ、むしばさん。」