

んふやして、プラークをやっつけたい。ただ、
だえきも休み時間がある。それは、夜のねて
いる時間だ。その時間は、だえきがすくなく
なるため、お口の中のかんきようがわるくな
ってしまふ。夜は、虫ばが一番できやすい時
間なのだ。だからわたしは、だえきのパワー
にたよってばかりではなく、はみがきをして
虫ばなしのはをめざす。
わたしは今回、虫ばのでき方を調べた。ど
うやって虫ばができるのかということと、虫
ばのやつつけ方がわかった。はみがきをまい
日してだえきパワーをかりながら、けんこう
なはを守っていききたい。