

で、けんしんをし、そのあとに歯のそうじを
してもらい、さい後に、フツそをぬってもら
っています。ぼくの通っている歯医者さんは、
先生がとてもやさしいので、通いんも、こわ
くないです。でも、フツそがとてもにが手な
ので、いつも気もちが悪いです。むし歯にな
りたくないなので、がまんしています。

二つ目は、おやつは、時間を決めて食べる
ようにしています。いつまでもダラダラと食
べないように気をつけています。

三つ目は、よくかんで食べるといいと教え
てもらったことがあるので、なるべくよくか
んで食べるようにしています。

これが、今ぼくが気をつけていることです。
これから、自分でできることは何でもやつ
て、歯を大切にしていきたいと思えます。