



おやつは、三時の一回にして、ダラダラ長く食べないようにしています。にはさまりやすいものを食べた時は、かがみを見て、しつかりはみがきをしています。ジュースなどあまいのみものは、なるべくのまないようにして、麦茶や水をのんでいます。まだ、お姉ちゃんも、お兄ちゃんもむしばになつたこおとがないそうなので、2人をお手本にして、はみがきをがんばりたいです。わたしは、はらびが自分でも、よくないと思うので、お姉ちゃんとお兄ちゃんに、どんなふうにすればよいか、聞きたいです。はを強くするために、カルシウムをとったり、かたいものを食べたりして、食べる物にも気をつけていきます。まだ、子どものはがのこっていますが大人のにはえかわった後も、一生むしばがないように、白いはでいたいです。これからも、はみがきを頑張りたいです。