わたしのは

富里市立富里小学校　三年　菅田　稀心

わたしは、この間、はいしゃさんにけんしんに行きました。先生に「口を大きくあけてね。」と言われ、はを一本一本ていねいにみてもらいました。むしばは、なかったのでうれしかったです。ふっそをぬってもらい、けんしんはおわりです。さいごに先生が、「はがとてもいいじょうたいです。このままはみがきをつづけて、むしばを作らないように行きましょう。」と言われ、がんばってはみがきをしようと思いました。

お家では、毎日朝、昼、夜三回はをみがいています。むしばにならないよう、わたしがはみがきで気をつけてるところは、みがく時に強く、ゴシゴシしないことです。あとは、ピタコチョみがきです。ピタコチョみがきと言うのは、はにはブラシをピタッと当てて、

はブラシをコチョコチョと動かしてみがくことです。このみがきかたは、わたしがほいく園の時に教えてもらいました。それからわたしは、その時からずっとピタコチョみがきをしています。

食べ物で気をつけてることはありません。チョコレートやケーキ、アイスクリームなどのあまいおかしも大すきです。

それでも、むしばがないのは、毎日ピタコチョみがきをきちんとできているからだと思います。

大人になってからもずっとつかっていく大切な「は」です。これからもむしばやはのびよう気にならないようにきちんとはをみがき、しっかりと守っていきたいと思います。