大切な歯を守る歯みがき

酒々井町立大室台小学校三年　髙橋　壮太

「うわ、まっ赤だな。」

学校のじゅ業で歯のそめ出しをした。

ぼくは、三年生になってから、朝は自分だけで歯みがきをしている。

（今日も自分ではしっかりみがいてきたはずなのに、どうしてだろう…。）

ぼくの口の中は、おく歯と下の前歯のすき間がまっ赤だった。赤い部分は今日だけでなく、少し前からよごれがたまっているそうだ。

つぎに、歯科えいせい士さんに、ブラッシングのやり方を教えてもらった。おく歯はよこから歯ブラシを入れて、かみ合わせのみぞに歯ブラシを当てて細かくよごれをかき出すようにみがくこと。前歯のうらや、すき間によごれがつきやすいので、歯ブラシを細かく動かして、一本一本をていねいにみがくこと。教えてもらった通りにみがくと、赤いところは消えて、したで歯をさわると、つるつるし

て、気もちがよかった。他にも、おかしやのみ物にふくまれるさとうの量について知った。おやつは時間を決めて、だらだら食べないようにしようと思った。

その日の夜、ぼくはお父さんに、教えてもらった歯みがきをして見せた。しあげみがきをしながら、お父さんは、

「歯は一生大切なものだから、むし歯にしないようにしていこうね。父さんも、しあげみがきをして、助けていくよ。」

と言った。むし歯になると歯をけずりちりょうをする。むし歯になった歯も、けずった歯も元通りにすることはできない。だから、毎日の歯みがきは集中してみがこうと思った。

一か月後、歯医者に定きけんしんに行った。

「きれいにみがけているね。」

と、先生に言われて、ほこらしい気もちになった。これからも、一本一本をみがいた時のつるつるした感かくをわすれずに、ぼくは、歯みがきで、自分の歯を守っていきたい。