

い		こ	出	ん	で	じ	も	て	前		と	わ		す	む	ド	け					
い	じ	と	す	に	ぬ	よ	時	い	ば		と	わ		す	む	ド	け					
の	よ	な	と	ぬ	く	う	間	な	が		も	っ		。	し	キ	ん					
か	う	ん	、	い	の	た	が	い	ぐ		た	て			ば	ド	し					
し	ぶ	だ	じ	て	は	い	か	は	ら		い	き			が	キ	ん					
ら	な	な	よ	も	こ	が	か	を	ぐ		へ	て			見	ハ	を					
べ	は	と	う	ら	わ	、	り	使	ら		ん	い			つ	ラ	う					
て	で	思	ぶ	い	か	と	ま	っ	し		だ	っ			か	ハ	け					
み	い	う	な	ま	っ	も	し	て	て		っ	た			っ	ラ	て					
ま	る	よ	は	し	た	つ	た	か	い		こ	。			、	で	い					
し	た	う	が	た	の	ら	。	ん	る		と	は			。	。	ま					
た	め	に	あ	。	で	か	ぬ	で	と		き	、			。	。	す					
。	は	な	る	そ	、	っ	け	、	き		は	、			。	。	。					
分	、	り	っ	ん	さ	た	そ	食	は		、	ぐ			。	。						
か	ど	ま	て	な	い	で	う	べ	ぐ		ら				。	。						
っ	う	し	し	こ	ご	す	で	る	ら		。				。	。						
た	す	あ	あ	と	は	。	ぬ	の	。						。	。						
こ	れ	わ	わ	を	お		け	に	。						。	。						
と	ば	せ	せ	思	父		な	と							。	。						
は		な	な	い	さ		い	と							。	。						

まず、よくかんで食べることです。だえきが
たくさん出てむしばをふせぐことが出来るそ
うです。やわらかい物だけじゃなくて、かた
い物もちやんと食べようと思いましたが、次に
はやほねのもとになるえいようをしっかりと
ることです。すききらいしないで食べること
が大事なんだと思います。そして、口の中
に食べ物が長くのこっているのはよくないの
で、おやつを食べるときは、時間をきめるの
がよいそうです。さいごに、食べた後はすぐ
はブラシをして、よごれをおとすことです。
これからは、しらべたことをやって、むし
ばになってからはいしやさんに行くのではな
くて、むしばがないことをかくにんしてもら
うために、はいしやさんに行けるようにした
いです。そして、次のけんしんでは、
「むしばはないですよ。」
と、はいしやさんに言ってもらえるように、
自分のことは自分で守っていきたいです。