むし歯にならないためには

成田市立平成小学校三年　中里　颯佑

やっぱりむし歯よぼうというと、歯みがきがさいしょに思いつく。ぼくは、ねている間に、むし歯ができやすいと聞いたことがあるので、夜はていねいにみがくようにしている。

この前、学校の手紙に「８０２０運動」のことがのっていた。「八十さいになっても自分の歯を二十本い上たもとう」という運動のことだそうだ。二十本い上あれば、だいたいの食べものがかみきれて、おいしく食事ができるらしい。

ぼくはそのことを知って、「ずっとけんこうな歯でいたい。」と思った。なぜなら、むし歯はいたそうだし、いつまでも自分の歯ですきな物をおいしく食べられたら幸せだからだ。

そのためには、むし歯にならないように気をつけていかなくてはならない。ぼくはまだむし歯になったことがないけれど、むし歯になると歯をぬかなくてはいけなくなる時があ

るそうだ。そうなると入れ歯になってしまうので、ものをかむのが大へんになる。だからむし歯にならないためのくふうをしようと思った。

たとえば、歯ブラシをえんぴつのようにもってこまかくみがいたり、おくばや歯のすき間までしっかりていねいにみがいたりする事だ。

ちょっぴりめんどうな時もあるけれど、歯みがきは大切だと思った。そしてしっかり歯みがきをして、これからもむし歯０でいたい。