

くなくなってしまった場合でも、口の中のけんこ
うに気を配らないと、むし歯や歯周病などの
トラブルだけでなく、インフルエンザや肺炎
などの感染症にもなりやすくなるそうです。
しかも、ひなんしなければならぬようなじ
ょうきょうでは、具合が悪くなってしまうて
も、すぐに病院に行けなかつたり、お医者さ
んの手が足りなかつたりするかもしれない。
みんなが大変な時だからこそ、自分でできる
ことはしっかりとやりたいです。水があまり使

えない時には、液体ハミガキや歯みがきシ
トを使う方法もあるそうです。

きんきゅうじたいの時には、歯みがきより
もゆう先しなければならぬことがあるかも
しれません。それでも、いつまでもむし歯の
ないじょうぶな歯でいたいので、毎日のてい
ねいな歯みがきを続けながら、もしもの時に
も不安な思いをしないようにそなえておきた
いと思います。