

入賞作品集

第24回

いい歯の日 作文コンクール



一般社団法人 広島県歯科医師会

広島県歯科医師会
イメージキャラクター「はっぼくん」

ご挨拶



一般社団法人広島県歯科医師会

会長 甲 野 峰 基

「第二十四回いい歯の日作文コンクール」入賞作品集の発刊にあたり、主催者を代表してご挨拶を申し上げます。

本年五月一日、新天皇陛下が御即位され、新しい時代がスタートいたしました。新元号の「令和」の由来は、万葉集の文言から引用され「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ」という意味が込められています。本会としても、新元号の持つ意味を心にとどめ、県民の皆様へ安全・安心な歯科医療を平等に提供し、健康を享受できる環境づくりを整え、希望に満ちた新しい時代を育んでいただけるよう、引き続き取り組んでまいります。

その一環として、本コンクールは県民の歯科保健の普及啓発を図ることを目的として、平成五年に始めました。お蔭様をもちまして、現在では広く県民の知るところとなり、特に学校関係の皆様には、応募作品数の推移からも、児童、生徒及び学生に対する歯科保健教育の一環として積極的に採用いただいていることを実感しており、主催者としてとても喜んでいきます。

今年度は、四、八四一点（小学生の部八八八点、中学生の部三、五一六点、高校生・一般の部四五七点）もの作品をご応募いただきましたが、いずれも優秀な作品ばかりで、本コンクールの審査員の方々も選考に大変苦慮したと聞き及んでいます。

本コンクールへの作品のご応募が、子どもたちの自律的健康づくりを担う健康教育の一助となり、もって健全な生活習慣の形成に結

び付くことを願っております。

結びに、本コンクルの事業趣旨にご賛同いただいた広島県及び中国新聞社を始めとする後援団体並びに本事業へご支援、ご協力賜りました関係各位に厚く御礼申し上げますと共に、作品をご応募いただいた県民の皆様我心より感謝申し上げます。

第二十四回 いい歯の日作文コンクール 審査員

岡田 浩一 株式会社中国新聞社 編集局次長 兼 報道部長

海嶋 照美 広島県健康福祉局 健康対策課長

福嶋 一彦 広島県教育委員会 教育部長

小川 俊輔 公立大学法人県立広島大学 人間文化学部国際文化学科准教授

林 優美 一般社団法人広島県歯科医師会 副会長

目次

〈優秀賞〉

広島県知事賞

小学生の部	さよなら峻太朗くん	東広島市立寺西小学校四年	菅 峻太朗……………	12
中学生の部	大切な歯を守るために	東広島市立磯松中学校一年	重 満 陽 菜……………	12
高校生・一般の部	守りたい命	広島デンタルアカデミー専門学校一年	原 田 加 奈……………	13

中国新聞社賞

小学生の部	命を守る歯	広島市立千田小学校六年	榎 優 恭……………	14
中学生の部	トウースフェアリーとねずみの教え	広島市立翠町中学校三年	シ ャ ラ ア シ ュ ト ン 航 太……………	14
高校生・一般の部	きれいな歯でいること	比治山女子高等学校二年	井 川 智 尋……………	15

広島県歯科医師会会長賞

小学生の部	ぼくのひとりはみがきデビュー	広島市立阿戸小学校一年	石 田 琥 二 郎……………	16
中学生の部	健康への近道	廿日市市立四季が丘中学校一年	忠 津 莉 奈……………	16
高校生・一般の部	楽しく正しい歯みがきをするために	進徳女子高等学校二年	野 田 瑞 稀……………	17

審査員特別賞

小学生の部	むし歯のないピカピカの歯へ	東広島市立西条小学校六年	宮 本 奈 緒……………	18
中学生の部	僕の歯の健康	広島市立東原中学校一年	吉 岡 裕 修……………	19

〈入選〉

中学生の部
中学生の部
高校生の部
一般の部
私の武器
歯の大切さ

呉市立川尻中学校一年
東広島市立黒瀬中学校三年
呉市立呉高等学校三年

笹根 碧葉……………20
森本 あさひ……………20
田邊 舜治……………21

小学生の部

ぼくのきねんしゃしん
おとなのは
わたしのは
ひいおばあちゃんのは
かじよう歯が見つかった！
ずっと歯を大切にしたい
いい歯の日のコンクール
大切な歯
しぶとい歯
歯みがきの大切さ
ぼくの歯
勇気と信頼の力

広島市立尾長小学校一年
広島市立皆実小学校一年
尾道市立向島中央小学校一年
東広島市立西条小学校一年
東広島市立三ツ城小学校二年
広島大学附属小学校二年
東広島市立下黒瀬小学校三年
東広島市立西条小学校三年
東広島市立小谷小学校三年
東広島市立寺西小学校五年
広島市立可部南小学校六年
東広島市立小谷小学校六年

阿部 拓杜……………24
いのうえ みずき……………24
かのう あかり……………24
おがわ あいこ……………25
石田 陽菜……………25
本山 榮里奈……………26
かじ原 ね音……………26
川北 茉奈……………26
末岡 叶萌……………27
榎原 佳乃子……………27
蔵田 直人……………28
末岡 依路……………28

中学生の部

つなげて守る自分の歯	広島県立三次中学校一年	沖野 愛佳	32
歯と食生活の関わり	広島県立三次中学校一年	加坂 結菜	32
歯を健康に保つために	広島市立二葉中学校一年	中島 光翼	32
歯は人にとって大切なもの	広島市立宇品中学校一年	近藤 陽	33
後悔しない歯	広島市立安佐中学校一年	今田 空	33
歯は私達の生活を支えている	広島市立祇園東中学校一年	福有 沙耶	34
きれいな歯	広島市立東原中学校一年	宮本 栞奈	34
僕の八重歯	呉市立郷原中学校一年	三戸 翔温	35
胸に刻んで	呉市立昭和中学校一年	稲本 愛花	35
歯の大切さ	呉市立昭和中学校一年	應和 留衣	36
私の大事な歯	呉市立昭和中学校一年	堀 明日香	36
健康な歯を守るために	庄原市立庄原中学校一年	田部 悠翔	37
笑顔の大切さ	庄原市立庄原中学校一年	宗近 妃奈	37
きれいな歯並びになりたい	庄原市立西城中学校一年	主田 志乃	38
いい歯をつくるために	東広島市立黒瀬中学校一年	荻原 南海	38
永久歯は宝物	東広島市立黒瀬中学校一年	宮永 音子	39
歯の大切さ	東広島市立八本松中学校一年	白井 柚菜	39
虫歯にならないために	熊野町立熊野東中学校一年	丸子 冬華	40
ぼくの歯	広島市立二葉中学校二年	山王 幸太郎	40
楽しい毎日を送るために	広島市立二葉中学校二年	若山 裕紀	40
歯が抜けたら	広島市立翠町中学校二年	亀井 麻由	41

歯の大切さについて

綺麗な歯並びは七難隠す

私の歯

歯の役割

歯を大切にするために

祖父を見習って

抜けたくない私の歯

憧れの人

歯みがきの大切さ

自信の源

感謝の気持ち

動物の歯のつくりの違い

母の支え

いい歯の日作文

歯に対する感謝の気持ち

歯を大切に

『ちょっと得した私』を想像して

歯とスポーツの関係

当たり前の事…

先進国と歯の健康について

私の歯

歯磨きの大切さ

広島市立庚午中学校二年

広島市立祇園東中学校二年

呉市立阿賀中学校二年

呉市立音戸中学校二年

福山市立新市中央中学校二年

庄原市立庄原中学校二年

庄原市立西城中学校二年

東広島市立磯松中学校二年

東広島市立向陽中学校二年

広島市立二葉中学校三年

広島市立庚午中学校三年

広島市立東原中学校三年

広島市立三和中学校三年

広島市立三和中学校三年

広島市立三和中学校三年

呉市立昭和中学校三年

福山市立松永中学校三年

福山市立誠之中学校三年

大竹市立大竹中学校三年

大竹市立大竹中学校三年

東広島市立磯松中学校三年

東広島市立磯松中学校三年

山田昇吾……………41

表田琉葦……………42

出木浦三紅……………42

樽村妹穂……………43

廣田千陽……………44

藤原柚葉……………44

間瀬場安奈……………44

嶋崎優良……………45

石田剛士……………45

佐田菜月……………46

徳本美空……………46

曾根奏……………47

瀬戸和紗……………47

谷浦愛斗……………47

村田湧矢……………48

藤本優那……………48

中由美子……………49

井出遥稀……………49

小谷ももか……………50

楊井友菜……………50

土本奈緒……………51

吉田暁太郎……………51

歯の大事さ

歯磨きをする習慣

ずっと一緒にの乳歯

いい歯について

高校生・一般の部

寝落ちと歯と私

歯って大切だね

健康な歯でいるために

姿勢と口の開閉の関係とは

東広島市立中央中学校三年

東広島市立八本松中学校三年

東広島市立豊栄中学校三年

比治山女子中学校三年

信保彩花……………52

伊藤優真……………52

抹香智貴……………53

浅海彩里……………53

進徳女子高等学校一年

広島県立千代田高等学校二年

広島県立海田高等学校二年

広島デンタルアカデミー専門学校一年

平田かよ奈……………56

岡本陽太……………56

近藤芽生……………57

大川彩良……………57

〈佳作〉

小学生の部

はいしゃさんをすきになつたわけ	東広島市立西条小学校一年	江崎 紗永
「は」をかんさつした	広島市立皆実小学校二年	つばい ひなた
わたしの歯	東広島市立三ツ城小学校三年	清瀬 璃子
カラシコンカラーン	広島市立伴小学校五年	三宅 雪心
歯を大切に	尾道市立向島中央小学校五年	中神 愛美
じょうぶな歯とかえてくれ！	東広島市立龍王小学校五年	新内 大輝

中学生の部

祖父と歯	広島県立三次中学校一年	藤原 千尋
歯は命	広島市立二葉中学校一年	稲田 帆花
歯並びが教えてくれたこと	広島市立宇品中学校一年	島尾 睦季
歯をみがくということ	広島市立安佐中学校一年	久保 宏道
歯と健康	広島市立祇園東中学校一年	栗栖 千育
いい歯の日	尾道市立御調中学校一年	河野 未彩
プラスα！	東広島市立黒瀬中学校一年	光吉 真優
健康な歯とは	広島市立翠町中学校二年	広実 陽
いい歯のために	広島市立大州中学校二年	原 悠人
歯の役割	広島市立祇園東中学校二年	高山 悠桜
歯は体の一部	呉市立呉中央中学校二年	野崎 彩矢

歯の思い出

永遠のゼロ	呉市立昭和中学校二年	荒谷 龍ノ介
おもいっきり笑顔！	呉市立川尻中学校二年	河口 翔一郎
やっぱりあのとき…	東広島市立黒瀬中学校二年	脇 遥夏
いい歯	比治山女子中学校二年	今崎 明莉
噛み合わない	広島市立二葉中学校三年	植木 詩子
歯とスポーツとの関係	広島市立二葉中学校三年	野田 馴平
虫歯0を目指して！	広島市立庚午中学校三年	中野 智春
歯と家族	広島市立長束中学校三年	尾崎 則行
素敵な笑顔でいるために	広島市立三和中学校三年	百目 匠
歯は大切	呉市立警固屋中学校三年	後藤 沙文
目指そう！8020	福山市立誠之中学校三年	押川 妃佳里
今、歯を大切にできるワケ	大竹市立大竹中学校三年	浅井田 紘花
作ろう、良い歯、きれいな歯	東広島市立磯松中学校三年	弓井 由渚
健康と歯の繋がり	東広島市立八本松中学校三年	大本 貴文
	熊野町立熊野東中学校三年	竹田 桜郁

※佳作入賞者は、作品タイトル、学校名及び学年、並びに氏名のみ掲載しております。

優秀賞作品

広島県知事賞 〈小学生の部〉

さよなら峻太朗くん

東広島市立寺西小学校四年 菅 峻太朗

「やつほー！」

ぼくは、峻太朗くんの子どもの歯だよ。今日で大人の歯とバトンタッチをするよ。今までいろんなことがあったなあ。

ある日、ぼくは、チョコレートがついたまま峻太朗くんと、お出かけをした。ビックリ！そこは、歯医者だった。峻太朗くんとお母さんは、先生におこられていた。その理由は、峻太朗くんがお姉ちゃんのつきそいで歯医者に行く前に泣いてしまつて落ちつかせようとチョコレートをお母さんが食べさせたのが先生にバレてしまったからだ。

それからは、ぼくたちも先生に面どうを見てもらうことになった。先生は、峻太朗くんの大好きなあまいジュースやおかしばかりを食べないこと。毎日フロスや歯みがきをわすれずに行うこと。歯をつかつてしつかりかんでごはんを食べること。たくさんのお話を毎回教えてくれた。初めは少しこわかったけどなれると、とても面白い先生だ。でもウソが先生にバレたことがあった。それは、峻太朗くんがおふろあがりにサイダーをのんでいたことだ。先生は、峻太朗くんに「何か毎日あまいものをのんでないか？」といってきた。ぼくは、弱くなって少し虫歯になりかけていたようだ。そんなとき先生は、フッソという薬をぬってちりょうしてくれた。峻太朗くんは、この味が苦手らしくいやそうな顔をしていた。

歯医者の先生、お父さん、お母さん、お姉ちゃん、そして峻太朗くん。いろいろな人たちのおかげでぼくは今日、けがもなくまっ白なまま峻太朗くんからその業をしていくことができた。今までどうもありがとう。いろいろあったけど君の歯に生まれてきてよかったよ。そしてこれからぼくのなか間を守ってね。さよなら峻太朗くん。

広島県知事賞 〈中学生の部〉

大切な歯を守るために

東広島市立磯松中学校一年 重 満 陽 菜

私が小学校中学年の頃は、歯みがきはめんどくさくはやくすまそうと思っていました。中学生になった今では、毎日かかさずいいねいに歯をみがいています。

小学校六年生の時、新しく保健の先生がこられました。その先生は毎日給食の後に歯みがきの曲を流してくださったり、長期の休みに歯みがきカードをつくってくださったりといういろいろな取り組みをしてくださいました。はじめはめんどくさいと思っていた私も、歌にあわせて三分間歯をみがいたり、カードにメッセージをいただいたおかげでだんだんと歯みがきが楽しく感じられるようになりました。歯医者さんで

「奥歯をとくにいいねいにみがこうね。」

などとアドバイスをいただいて、歯がきれいになったときも、うれしく感じて、歯をみがくことってこんなにも大切だったんだと実感することができました。

今は、朝・昼・晩の一日三回、三分間歯をみがくだけでなく工夫も考えています。歯みがきをするときは、糸ようじ（フロス）を先にする・歯ブラシはぬらして歯みがき粉をつけると、泡だつてすぐにみがいた気になるのでぬらさない・特にこの二つを心がけています。

歯を守るためには、食べる物・食べ方を考えることも大切です。甘いものや、やわらかいものばかり食べたり、おかしをだらだら食べていると虫歯になってしまいます。かたいものを食べたり、おかしはきめられた量だけを食べるようにしています。

このように、歯みがきの大切さに気付けたおかげでいろいろなことを気に留めるようになりました。これからもずっと、自分の大切な歯を守っていききたいです。

広島県知事賞 〈高校生・一般の部〉

守りたい命

広島デンタルアカデミー専門学校一年 原 田 加 奈

昨年の七月に起きた西日本豪雨では大きな被害が出た。今もなお、避難所生活を強いられている。四年前に起きた安佐南区の豪雨も記憶に新しい。同じ広島で二度もこのような災害が起こることは本当に恐ろしい。今は災害がどこで起こるか分からない。こんな世の中だからこそ、災害時に備えた十分な防災対策が必要不可欠だ。

今から二十四年前の阪神淡路大震災では広い範囲にわたって甚大な被害が出た。この当時、防災セットには歯ブラシが入っていなかった。その為、歯磨きを十分にすることが出来ず、感染症にかかって亡くなられた方が二〇〇人以上いるということが分かった。私はこの事実を知った時の衝撃を今でもはっきり覚えている。大きな災害が起これば命に関わる救命救急への対応が優先され、避難所では水不足や食生活の変化により口腔ケアまで意識が回らない状態だった。その為、虫歯や歯周病が進行、更には口の細菌が増殖することで全身の健康に悪影響を及ぼしてしまった。これは、ストレスでの唾液の減少や支援物資の多くに砂糖が多い食べ物があったからだ。その背景には口腔の清潔を保てない状況が続いた為、抵抗力の弱い高齢者が誤嚥性肺炎を発症してしまうことを知らなかったことが原因ではないだろうか。歯磨きがまさか生死を分けるとは想像さえつかないだろう。災害の連鎖を断ち切るには、歯ブラシなどの口腔ケア用品が必要不可欠で口腔ケアが「命を守るケア」とされ重要な役割りを果たしていることを多くの人に認識してもらいたい。

現在では口腔ケア用品として、水が必要としないデンタルリンスや口腔ケア用ウェットティッシュなどがある。過去を教訓として普段から自援助力を高めていくことが重要である。災害時に備えて、口腔ケア用品を常備することが当たり前になるように、これからも啓発活動が必要だ。そして何よりも毎日の丁寧な口腔ケアが大切である。私は将来、患者さんが自らの健康を意識し、口腔ケアできるよう支援できる歯科衛生士になりたい。

そして、これまでの経験から災害時には多職種と連携し被災者の方の不安な気持ちに寄り添いながら歯科保健活動を行いたいと考えている。

中国新聞社賞 〈小学生の部〉

命を守る歯

広島市立千田小学校六年 榎 優 恭

私の曾祖母は九十二歳です。昨年の年末に病気で倒れ半身麻痺になりました。入院中、私は小学校からの帰り道に毎日病院へ通い、そこで曾祖母の姿を見ながら歯と健康について気が付いたことがあります。

まず一つ目は食事です。曾祖母は入れ歯やインプラントではなく、全て自分の歯で食事をしています。それは今まできちんと歯みがきをしてきたたま物です。しかし、利き手や口元が麻痺しているせいで、やつとすくえたおかずも、運んだ口元からほとんどこぼれてしまいました。それでも自分の歯でよく噛んで食べることで脳に刺激を与え、表情が豊かになり、言葉も少しずつはつきりと発音できるようになりました。そしてなにより、自分の歯で食べるご飯はおいしく、それが元氣と笑顔の源になるのだと思いました。

そして、二つ目に運動です。曾祖母はとても負けず嫌いな人で、毎日歯を食いしばって懸命なりハビリに取り組んでいました。歯が健康で、しっかりと噛みしめることができれば体全体の力を発揮することができ、体力の向上につながると思います。

最初はこのまま寝たきりになるかもしれないと心配した曾祖母でしたが、今年の春には無事に退院することができました。今も毎日のリハビリと丁寧な歯磨きは習慣です。歯医者さんでの定期健診にも行っています。

曾祖母の頑張り続けるその姿に、私はいくつになっても、どんな時でもあきらめない強い心を学びました。そして、食べることは生きることなのだ実感しました。

私は、今日もこれからも、家族みんなでニコッと笑っておいしいご飯を食べたいです。だから、一生付き合っていく自分の歯を大切にしようと思っています。

中国新聞社賞 〈中学生の部〉

トゥースフェアリーとねずみの教え

広島市立翠町中学校三年 シャラ アシュトン 航太

僕の家には、トゥースフェアリーがやって来ていた。僕と2才年下の弟のところに。トゥースフェアリーとは、歯の妖精のことで夜中にやってくる。

ある日、トゥースフェアリーの事を友達に話すとすごく驚かれた。その時、僕の家はみんなと違うんだと思った。

家に帰って母に話すと、日本では上の歯は下に、下の歯は上に向かって「ネズミの歯と替えてくれ」と言いながら外に投げるという事を伝えてくれた。友達が驚いた様に、僕もびっくりした。

僕の家では、父の国であるアメリカで父が子供の頃やっていたように、抜けた歯を小さな袋に入れて、枕の下に置いて寝た。トゥースフェアリーが来ると思ったら歯がぐらぐらするたびにうれしい気持ちになった。

その夜は、クリスマス前日みたいにドキドキしたのを今も良く覚えている。僕だけに、僕のためだけの特別な夜だった。翌朝、起きてすぐ枕の下を探る。小さな袋は、僕の寝相の悪さのせいで枕の下にはなく、いつもふとんをひっくり返して大騒ぎだった。「やったー」と中身を見る。「百円ゲット」弟を横目に得意気に財布に入れた。弟は、僕と同じ回数だけもらえる事を知っているのか「ふーん」という表情だった。父は、虫歯や汚ない歯はトゥースフェアリーはお金に換えてくれないからしっかり歯を磨くように言った。僕と弟はそれを今も守っている。

全ての歯が永久歯になった今、日本でもアメリカでも乳歯についておまじないのようなものがあるのは、永久歯になった歯を大切にするようにとのメッセージが込められている事に気付いた。

日本では、ネズミのように強い歯に、アメリカでは、虫歯のないきれいな歯になるよう自分で自分の歯を守り続けていかなければならないというメッセージ。そしてこのメッセージは、遠い昔から両親が自ら体験したことであり、それを経験として受け継ぎ、自らの子供に伝え続けている大切

な伝統のような物だと思った。

僕も父から教わったアメリカのトゥースフェアリーの教えと母から教わった日本のネズミの歯の教えをしっかりと守り歯を大切にしていこうと思う。そしていつか自分の子供に二つの国の歯の教えを伝えようと思う。

中国新聞社賞 〈高校生・一般の部〉

きれいな歯でいること

比治山女子高等学校二年 井川 智 尋

私は、ご飯を食べることが大好きです。一日三食、必ず食べます。そんな毎日のご飯をおいしく食べるために大切なのは歯みがきです。

小さい頃から歯をみがくことは丁寧に行っていた方だと思います。小学校中学年くらいまでは自分で歯みがきをした後、親に仕上げの歯みがきをしてもらっていました。当時の私は、「歯みがきくらい自分でできるから仕上げなんていらないよ。」と思っていました。周りの友達は自分でみがいているのに、自分だけ子どものようで恥ずかしく感じていました。

小学生の夏休みの宿題といえ、私の中では歯みがきカレンダーです。一日三回歯みがきをした人だけが、好きな色で絵を塗ることができのです。私はそれが楽しくて、毎日一生懸命歯をみがいて、歯みがきカレンダーを鮮やかな色で埋めつくしていました。

その甲斐あってか、学校の歯科検診ではいつも異常なし。歯医者に定期検診に行っても

「うん、今日も異常はないよ。全部すごくきれいな歯だよ。」

と、毎回言われていました。歯がきれいだと言われると、とても嬉しい気持ちになりました。

中学・高校で運動部に入り、ここぞという場面で歯をくいしばることが多々ありました。そんな時、やはり一番に思うことは「きれいな歯でよかった。だってこんなにも踏ん張ることができる！」です。今となっては、小学生の時、親に仕上げをしてもらっていてよかったなと思います。いい歯でいられるのは両親のおかげなので感謝しています。

自分の歯とは、生涯ずっと共に過ごさなければなりません。くいしばったり、おいしい物を食べたり、好きなことを思いっきり楽しむために、これからも毎日欠かさず歯みがきをしていこうと思います。

広島県歯科医師会会長賞 〈小学生の部〉 *****

ぼくのひとりはみがきデビュー

広島市立阿戸小学校一年 石田 琥二郎

「ねっころがつて、まってるね。」

と、まいにちぼくのおとうさんはいます。

ぼくのはみがきのしあげみがきは、まいにちおとうさんがしてくれます。おとうさんのしあげみがきは、しつこいくらいいていねいです。

ぼくは、ことしからしうがくせいになりました。おとうさんが、

「一ねんせいになったから、あさはひとりではみがきをしてみようか。」

といいました。ぼくは、

「やったあ。やっひとりではみがきができる。」

といつてよろこびました。おとうさんは、

「はみがきで、きをつけることは、かがみをみながら、一ぼん一ぼんいていねいにみがくこと。」

といいました。そして、

「一ぼんに二十びようかけてみがくこと。」

といいました。ぼくが、

「えー。一ぼんに二十びよう。」

というと、おとうさんは、

「それぐらい、ていねいにおとうさんは、いつもみがいてあげていたんだよ。」

といいました。

ぼくは、まいにち、おとうさんのはみがきがながくて、すこしいやだなとおもうひもあつたけど、ぼくのはに、むしばがないのは、おとうさんのていねいなはみがきのおかげなんだとおもいました。

ぼくのはは、八ぼん、えいきゅうしにはえかわっています。これから、おとうさんにてつだつてもらいながら、むしばにならないように、はみがきがんばりたいです。そして、あさだけでなく、よるもじぶんひとりでみがいていいよ。とおとうさんにいつてもらえるようになります。

広島県歯科医師会会長賞 〈中学生の部〉 *****

健康への近道

廿日市市立四季が丘中学校一年 忠 津 莉 奈

みなさんのはかかりつけの歯科医院がありますか。私は幼い頃から通っている歯科医院があります。両親も祖父母も通っているので、スタッフの皆さんが私の家族構成や口の中の状態を知って下さっています。では、かかりつけとはどのようなメリットがあるのでしょうか。

私は四つのメリットがあると思います。

一つ目は、口の中の小さな変化に気づいてもらえることです。かかりつけの歯科医院では、担当医と長期的にお付き合いすることになり、定期的な口の中を見てもらえるため、口の中の小さな変化に気づいてもらうことができます。適切な処置をしてもらうことができますようになります。

二つ目は、早期発見・早期治療ができることです。長くお付き合いのある歯科医院は、患者さんの治療経過や症状などを把握しているので、虫歯や歯周病などの症状が現れている事にいち早く気づく事ができます。また、早期発見してもらえるため治療になっても早く簡潔に済みます。

三つ目は、気軽に相談できることです。かかりつけでは、患者さんの全身の健康状態を把握できるように情報を管理しています。悩みなどを気軽に相談でき、的確に応じてもらうことができます。

四つ目は、あごの成長もチェックしてもらえることです。私のように子供の頃からかかりつけの歯科医院がある事には、特に大きなメリットがあります。それは歯だけではなくあごの成長もチェックしてもらえる事です。あごの成長には個人差もあり、歯並びなどに影響が出ます。歯並びが乱れていて、かみ合わせが悪い状態になると、大人になるにつれてかたくなってしまふので将来的に手術が必要になる事もあります。

このように、かかりつけの歯科医院をつくることで歯科医院が患者さんの状態を把握しやすくなり、的確な治療が受けられるようになります。また、長くお付き合いをしている医師なら気軽に相談ができて、治療に安心感を持つ事ができます。ぜひみなさんも、かかりつけの歯科医院を見つ

けてください。

広島県歯科医師会会長賞 〈高校生・一般の部〉

楽しく正しい歯みがきをするために

進徳女子高等学校二年 野田 瑞 稀

小さい頃、食事をした後に必ずといっていいほど両親から出る言葉は「歯はみがいた?」。私の心はいつもうるさいなあ、毎日言わなくても、という思いでいっぱいでした。これは、とてもありがたい忠告だったというのを今になって実感しています。

なぜなら、私は虫歯ができたことはありません。歯医者に行っても、いつもフッ素をもらうだけです。そのため、友達や弟が虫歯に絶望して、「歯医者に行きたくない」と言っても、共感することはありませんでした。それは、歯みがきを習慣づけた親の言葉と、その言葉をきちんと受けとめた昔の私のおかげだったのです。しかし、同じ言葉を同じだけ聞いていたはずの弟は虫歯ができていました。問題は、「時間」にあり、自分より遅く始め早く終わらせていたのを思い出せば納得できます。歯みがきは、ただすれば良いものではなかったのです。これを思い知らされたのは、弟の事ともう一つ、私が高校生になってからにもありました。

高校生になった私は朝早くに出て、夜遅く帰るという生活で歯みがきの時間が少なくなりました。すると、健康だった私の歯に痛みを感じるようになったのです。菓子やアイスを食べるたび奥歯にじーんとした痛みが走り、歯みがきをおろそかにした自分への罰だと思い、また意識して歯をみがくようにすると、痛みはなくなりました。

歯は、第一印象も決まる大切な人間の部位です。そんな歯の健康を維持するには、まず歯みがきは楽しいという意識を持つとよいのではないのでしょうか。私なりに歯みがきを楽しむために、いちご味のものを買ったり、色々な歯みがき粉を使ってみるようにしています。皆さんも、歯みがきという単調な動作に工夫を加えてみて下さい。きっと、少しは楽しくなるはずです。

審査員特別賞 〈小学生の部〉

むし歯のないピカピカの歯へ

東広島市立西条小学校六年 宮 本 奈 緒

わたしは、毎日歯みがきをがん張っています。その理由は、四つあります。

まず、一つ目は、むし歯になりたくないからです。歯みがきをする、むし歯になりやすいきんが取れます。むし歯になりやすいきんが取れると、心も体も口の中もスツキリします。

二つ目は、口を開いたときに、口の中が黒くなっていたり、銀歯になっていたりと、はずかしいからです。笑ったときに、前歯が銀歯だったり歯がなかったりしたら、はずかしくて笑えません。だから、みんなと楽しく過ごすために歯をみがいています。

三つ目は、歯ブラシがかわいいので、毎日使いたくなるからです。お気に入りの物を使うと、心がウキウキして楽しくなります。なので、歯みがきをする、楽しいから、毎日がん張りたくなります。

四つ目は、現在日本で行われている八〇二〇運動で表しようされたいからです。わたしが八十才になるまで、約七十年かかります。この取り組みは、「八十才になっても歯が二十本残っていると、生活が楽しめる」と保健の教科書に書いてありました。わたしも今から歯をていねいにみがいて、八十才になっても生活が楽しめたいなと思います。

わたしは、四年生まで、お母さんが仕上げみがきをしてくれましたが、五年生になって、自分でやるようになりました。高学年は、野外活動が一ぱく二日であり、行った日の歯みがきは自分でしなければなりません。だから、お母さんは四年生までの十年間、仕上げみがきをしてくれたのかなと思います。五年生の後半になると、一気に乳歯がぬけて、歯みがきすると血が出ていたかったです。子どもの歯は、お母さんの栄養で作られますが、大人の歯は、自分の食べたものからの栄養で作られます。そんな乳歯も残り三本。乳歯がぬけると、もう生え変わります。だけど、生えかわっていない歯も、生えかわっている歯も一本一本大切にみがいて

行こうと思います。一生、むし歯のないピカピカの歯が続くように、毎日歯みがきをがん張ろうと思います。

審査員特別賞 〈中学生の部〉

僕の歯の健康

広島市立東原中学校一年 吉岡 裕修

二〇一九年一月一日、僕は広島口腔センターにいた。一月一日だというのに、たくさんの方が待っていて、診察まで二時間くらいかかった。そこは、当番の歯科医師が休日に診察や治療してくれる場所だ。

なぜ僕が一月一日にそこに行ったかというと、それは二〇一八年の年末のことだ。母は年末になると、カニが食べたくなくなるらしく、僕の家では毎年、年末にはカニの入った鍋を食べる。僕は食べるのがめんどくさかったがカニの身をほぐして集めていた。そして、カニの爪が混ざっていると知らず、カニの身をたくさん口にはおぼった。

「ガリッ」

今まで経験した事のない激痛が前歯に走った。

「痛っ。殻が入ってるじゃん。」

僕はその後は食べる気がしなかった。次の日少し前歯が痛かったけど、そのままにしていた。その次の日、前歯がしみるようになった。鏡で見ると、上の前歯のはしが欠けてひびも入っている。食事も全然おいしくない。「もー」お母さんのせいだ。僕はすっかり落ち込んだ。

歯が欠けたのと、もう一つ落ち込む理由があった。その年、僕は広島市歯科医師会から「良い歯の健康大賞」をもらっていた。小さい頃から、歯科で定期検診を受けて、フッ素での予防も続けていた。スポーツにも良い歯が大事と聞いていたので、これからも歯を大事にしようと思っていたところだったのだ。

僕はくやしい気持ちと、落ち込んだ気持ちで診察を受けた。担当した医師は「大丈夫だよ。」とやさしく言ってくれて、ていねいに歯の治療をしてくれた。一月一日でも治療してもらえというのは、初めて知ったし、とてもありがたいと思った。その日から、また、食事をおいしく食べるこ

とができた。

僕の歯の健康は自分だけでは守れないと思った。仕上げみがきや定期検

診に連れていってくれた両親と、歯科医師の先生、当番医の先生にも感謝してこれからも歯を大切にしようと思った。

審査員特別賞 〈中学生の部〉

ぼくの前歯

呉市立川尻中学校一年 笹根 碧葉

ぼくは、小学校卒業式の一週間前に友達と遊んでいて、一緒につまずき床に前歯をぶつけて右の前歯は折れて左の前歯にはヒビが入りました。

ぶつけた時に全然痛みは無く何がおきたかわからなかったけど、床に白い物が落ちていました。見たしゅん間に歯だと思いました。

どうしたらいいのかわからずに、その歯を持って保健室に行きました。すると、保健室の先生はすぐに歯を白いケースに入れていました。先生からお母さんに連絡がいき、お母さんが学校に来てとてもビックリしてあわてた顔をしていました。急いで川尻町にあるいつも行く歯医者に行きました。

病院は混んでいたけれど、すぐに検査をしてもらいました。残念なことに、歯はもうくつつかずに神経も抜く事になりました。

ぼくは、何が起こっているのか全然分からなかったけど、お母さんは泣きそうな顔をしていました。

家に帰ってお父さんもおばちゃんも心配そうな顔をしていました。

お父さんが来て、ぼくの前歯を見て、

「せっかく良い歯が生えて来たのに……」と言われ、それまで全然涙がでなかったのに一気に涙があふれて止まらなくなりました。

そして、卒業式に歯が無いのは恥ずかしかったので仮歯を付ける事になりました。

歯が一本あるのと無いので、こんなに顔が違うのかとビックリしました。

現在、ぼくの前歯は折れた自分の歯を仮歯として生活しています。ご飯を食べる時やボール遊びする時はとくに気をつけています。

高校生になるまで差し歯にできないので何度か歯医者に行くことになると思います。

歯が折れて、色々な人を心配させ、色々な事を経験したので、これから歯を大切にしようと思います。

審査員特別賞 〈中学生の部〉

私の武器

東広島市立黒瀬中学校三年 森 本 あさひ

「笑顔が素敵だね。」

そう言われると、私はまたその自慢の前歯をにいつと輝かせる。そう。私の武器は、この白い歯だ。私の歯が白い理由は主に二つある。

一つ目は、歯磨きタイムにある。歯磨きタイムになるとお母さんのところへ走って行き、速く行った人から、お母さんのひざ枕の上で仰向けになって歯磨きをしてもらう。私は、お母さんに甘えることができるこの時間がとても好きだった。だから、兄と妹より速く行くために、全力疾走で毎回一番に行った。そして磨き終わると、兄か妹と交替して、私は洗面台に行きグシグシユベをする。これが保育園生の頃の朝晩のルーティーンだった。

二つ目は、歯磨きサンバにある。これは、私の小学校で昼食後に校内放送で流れる音楽だ。この曲をインターネットで調べると福岡市の小学生が歌っていたことが分かった。私の小学校だけのオリジナルソングでは無いことを知り、驚いた。この曲は、陽気なサンバのリズムと曲調だから、楽しく磨けて、歯磨きを好きになることができた。そして私の小学校では、保健室の先生が作った、歯の磨き方と磨く順番が書いてあるカードと、鏡と、溜まった唾を一時的に吐き溜めておく牛乳パックを切った箱をセットにした、歯磨きセットがあった。給食を食べ終わった人から歯磨きセットを机に持ってきて歯磨きを始めるのだ。私は、このセットのカードのおかげで、磨き忘れが少なくなり、正しい磨き方を覚えることができた。

これらにより、毎日歯を磨き、白い歯を保ってこれたのである。歯が白いと、自信につながり、良い武器になる。私が習慣を身に付けられたのは、家族や先生、環境のおかげなので、自分が親になったときは、その子のために習慣が身に付く環境を作ってあげたい。私はこれからもこの武器を磨き、守り続ける。

歯の大切さ

呉市立呉高等学校三年 田 邊 舜 治

私の母親は歯科衛生士です。だから、私が小さいころから母から歯を大切にするようにと言われていました。正直、あのころはめんどくさいなと思っていました。めんどくさいとは思っていても仕方なく歯磨きは毎日続けてしていました。

小学校の三年生ごろに私は野球を始めました。私は野球が大好きでした。四年生から試合に出場しました。試合で結果を出したかったので毎日練習をしていました。

ある日、インターネットでバッティングでは歯も大切ということを書いた文章を見ました。そこには、「野球には歯が大切です。バッティング、ピッチングをする時に人間は歯をかみ力を入れるのです。だから歯は大切にしないと力を十分に入れることができません。プロ野球選手でも歯にお金をかける選手も多いのです。」と書いてありました。私はその文章を読むと母に「歯を大切にしないさ」と言われていたのを思い出しました。そして母に言われていた意味を理解し、歯を大切にしようと思うようになりました。

小学生、中学生、高校生と野球で結果を残すことができました。高校三年生になった今でも私は歯を大切にするという気持ちは変わっていません。そのおかげで、虫歯は一本もありません。歯をきれいに保つことができます。あの時がなかったらこのようにきれいに保てていなかったと思います。歯の大切さについて学びました。

これからも歯を大切にしていこうと思います。

入選作品

小学生の部

ぼくのきねんしやしん

広島市立尾長小学校一年 阿部 拓 杜

ぼくが、ほいくえんのころ、さいしょにしたのがぬけた。いちばんさいしょにはえてきたは。いままでがんばってくれてありがとう。

ぼくは、はがぬけるのがこわかった。でも、おもったよりいたくなかった。したのがぬけたあと、となりのはもぐらぐらしてぬけた。つぎにぬけたのはうえのは。うえのはがぬけてから、ぼくはなすとみんなにっこりするようになった。

「たつくんはがぬけたんじゃねえ。」

「おとなのはがはえてくるんじゃねえ。」

ぼくはぬけたはをみせるのがすこしはずかしくなるべくぬけたはをみせないようにした。でも、そつえんしきがちかづくにつれて、しやしんをとるきかいがふえ、わらつてといわれることがふえた。ぼくはこまった。なるべくくちをとじてがんばった。くちをあけてしやしんをとらないぼくにきづいたたんにんのせんせい、

「たつくん、くちをあけてわらつていいんだよ。うえのはがないしやしんは、六さいのときのしょうこだよ。」

といわれた。ぼくは、きもちがかるくなった。それからぼくはくちをあけてしやしんをとるようになった。

いま、すこしずつおとなのはがはえてきている。これからさき、むしろにならないようにたべたあとときちんとはみがきをしている。いつか、しやしんをみたときにうえのはがなかったら、ぼくはすぐになんさいのころのしやしんかこたえられるよ。六さいのころのしやしんだって。

おとなのは

広島市立皆実小学校一年 いのうえ みずき

わたしは、いま、七さいです。おとなのはが四ほんはえています。

ようちえんのねんちゅうのとき、おともだちのはがぬけました。それを見て、わたしのはもぬけないかなとおもいました。ゆびでさわってもぜんぜんうごきませんでした。

それから、いつぬけるかずつときになりました。ほかのおともだちのはがぬけても、わたしのはは、ぜんぜんぬけませんでした。

ねんちゅうになって、やっと、ぐらぐらしてきました。ぐらぐらしても、ぜんぜんぬけなくて、はやくぬけてほしいとおもいました。

はいしやさんにいったとき、ぬけそうだったので、ぬいてもらいました。ぜんぜんいたくなかったです。ぬけてうれしかったです。ぬけたはは、ちいさいいれものにいれてもらって「たからもの」みたいでした。あたらしくはえてきた四ほんのおとなのはは、とてもおおきいです。

一かいはえかわると、もうおばあちゃんになっても、はえかわらないとおしえてもらいました。おとなのはが、むしばにならないように、しっকারいはみがきしたいです。おとなのはを、たいせつにしようとおもいます。

わたしのは

尾道市立向島中央小学校一年 かのう あかり

わたしがようちえんのころ、おとうさんに、いとではをぬいてもらいました。

はじめにぬけたはは、したのまえばです。

「そろそろはがぬけるかな。」

と、おかあさんとはなしていたらぼろつとぬけました。

おとうさんにいとでぬいてもらったはは、2ばんめにぬけたはです。どうしておとうさんにはをぬいてもらったかという、はのぐらぐらがきになったからです。まいにちぐらぐらのはをさわっていると、おとうさんが、

「はをぬいてあげようか。」

といってくれました。だからわたしは、まよわず、

「はをぬいて。」

といいました。そしたらおとうさんがいとをもってきて、そのいとでわた

しのはを、むすんでいとをひっぱりました。おもったほどいたくありませんでした。ぬけたあと、くちのなかをかがみでみてみると、あかくていさいにくがのこっていました。ちのついたにくのなかには、もつとちいさいしろいかたまりがありました。まだまだぬけるはがのこっているけれどじぶんもせいちようしたんだとおもいました。

わたしは、チョコレートがだいすきです。だからわたしは、きちんとはみがきをしてきれいなはをつくりたいです。

ひいおばあちゃんのは

東広島市立西条小学校一年 おがわ あいこ

わたしは、なつやすみに4ほんめのはがぬけて、おとなのはがはえてきました。はがぬけるのは、とてもこわかったけど、ぬけたときみんながおめでとうといってくれました。うれしかったです。まいにちはみがきをしっかりと、おとうさんとおかあさんがしあげみがきをしてくれるので、1ぼんもむしばがありません。これからはみがきをしっかりといきます。そして、ひいおばあちゃんみたいです。なぜかという、わたしのひいおばあちゃんは、93さいで20ぼんぜんぶじぶんのはで、ひょうしようされたこともあるからです。むしばも1ぼんもありません。いれぱじやないのでもたべられます。なんでもたべられるので、とてもげんきです。100さいまでながいきするといっています。わたしのじまんのひいおばあちゃんです。

わたしは、みたらしだんごやいちごやドーナツやみかんがだいすきです。おとなになってもおばあちゃんになってもいっぱいたべて、ひいおばあちゃんみたいにながいきたいので、むしばにならないようにはみがきをがんばります。

かじよう歯が見つかった！

東広島市立三ツ城小学校二年 石田 陽菜

「あつ、かじよう歯が二本ありますね。」

と歯科の先生がレントゲンを見ながら言いました。かじよう歯とは、ふつうの歯の本数より多い歯のことだそうです。上のあごとはなの間に、二本もうまっています。しかも、ぎやく方こうのはなの方をむいていました。わたしは、このままかじよう歯がのびて、「はなから生えてきたらどうしよう」とふあんでいっぱいになりました。その後、先生から、かじよう歯は、えいきゅう歯や歯ならびに、わるいえいきようがあることを教えてもらいました。それで、大学びよういんで、手じゅつをして、とりのぞくことになりました。

手じゅつの日、こわくてドキドキしていました。お母さんもきんちょうしているように見えました。大学びよういんへ行くと、手じゅつをしてくれる先生がニコニコして、

「大じようぶだよ。がんばろうね。」

と言ってくれました。まずいをして、手じゅつがはまりました。歯ぐきをきって、はなの下のあたりから、かじよう歯を出してくれたそうです。わたしは、まずいをしていたので、何も分かりませんでした。大へんだつたのは、長い間、口をあけていることです。そして、手じゅつはぶじに終わりました。大きくて、とても長いかじよう歯を二本、先生がわたしてくれました。

今はすっかりきれいになっています。わたしは、このことで分かったことがあります。まず、ていきてきに、歯科の先生にみてもらうことが大せつだということです。かじよう歯を見つけてくれた先生にかんしゃしています。それから、何かもんだいが見つかったも、ちりようをすれば大じようぶだということです。手じゅつをしてくれた先生やかんごしさんにもかんしゃしています。手じゅつはつらかったですが、今の歯を見ると、がんばってよかったなと思います。

ずっと歯を大切にしたい

広島大学附属小学校二年 本 山 栄里奈

「ともき、時間だよ」 また今日も5歳の弟に声をかけます。毎日、弟と約束した決めた時間、朝6時と夜8時に2人一緒に歯をみがきます。少しでも歯がき粉をつけてお互いが向かい合ってみがきます。「ゴシゴシ」「ゴシゴシ」「ゴシゴシ」時計を見ながら、1分間ていねいにみがきます。そして2人でうがいします。口の中がすっきりして、とても気持ちがいいです。おたがい「はあく」と息をはくと、とてもいい匂いがします。そしてニッコリ。たまに弟は眠そうにしていますが、かならずがんばって歯みがきはします。

「なぜ毎日、歯をみがかなければいけないの」とお母さんに聞いたことがあります。食事のあとに、歯みがきをするのを忘れると、くちの中や歯と歯のすき間に食べかすが残り虫歯になるそうです。そうするとアイスクリームを食べたりすると歯がしみたり痛んでくるそうです。それを長い間ほっておくと、食事でもできなかくめなくなつて、歯がぬけてしまい体が悪くなるそうです。ですから虫歯にならないように気をつけて、歯みがきを奥歯までいねいにしようと思います。大人の歯が生えてきて虫歯になつて抜けてしまったらどうしようありません。そのままの部分だけ歯がなくになると、おくちをあけて大きな声でお話したり、大好きな歌をうたったりできません。毎日、口の中を清けつにすることが歯を大切にすることにつながります。テレビのコマーシャルでも、「からだの健康は、すべておくちからだ」と言っていました。そのとおりだと思います。これから元気ですつといい歯でいることができたらしいです。

いい歯の日のコンクール

東広島市立下黒瀬小学校三年 かじ原 ね 音

わたしは、歯医者さんがが手でした。理由は、ちりょうの音がこわい

からです。小さいころからわたしは、ゲームセンターの音やうち上げ花火などの大きな音を聞くと、どきどきしてしまふからです。

ある日、虫歯ではぶがはれてしまいました。

お母さんが、

「このままだと、もっとはれていくなつてしまうよ。」

と言いました。それでもわたしは、歯医者さんに行くのはこわいなあと思いました。そうしたらお母さんが、がんばって歯医者さんに行ける「おまもり」を作ってくれました。それには、「きょうはいしやさんのちりょうがせいこうしますように♡」と書いてあり、それを読んだわたしはゆう気が出てきました。

そして、歯医者さんに行きました。しんさつだいにねたら、先生が、「かばのような大きな口をあけてね!!」

と言いました。わたしはこわかつたけど、大きな口をあけました。そしてちりょうが始まり、わたしは思わず耳をふさいでしまいました。ちりょうする音が少しでも小さくなるかなと思ったからです。すると、音が小さくなりこわさが少しなくなりました。

そうしたら先生が、

「それで大じょうぶ? やつてもいいよ!!」

と言われわたしは、自分の気持ちが分かってうれしいなと思いました。そしてちりょうが終わり、わたしは、ホッとしました。

家に帰ってから、お父さんやお姉ちゃんにほうくしました。二人は、「えらいね!!」

とほめてくれてうれしかったです。

これからもちゃんと歯みがきをして、きれいな歯でいたいなと思いました。

大切な歯

東広島市立西条小学校三年 川 北 茉 奈

わたしは、ようち園の五才の時に、はじめて歯がぬけました。

歯がぬける前は、ぐらぐらしていて、かたい物を食べるたびに、「バキッ、バキッ」と音がして、いたくてつらかったです。だから、歯がぬけた時はすぐすっきりして、うれしかったです。それから、子どもの歯がぬけて少しだけ、大人になった気持ちになりました。だから、次の日、うち園の先生にじましました。そうすると、「すごいね」とほめてくれました。うれしかったです。

でも、歯が一本ないというのは、初めてだったので、かたい物を食べるのが、むずかしかったです。「もうすぐ生えるからガマン。」という気持ちでがんばっていました。もし歯が生えてこなかったら、どうなるのだろう。そう思うと、こわくてドキドキしました。大人の歯もぬけてしまった人は、自分の歯でごはんを食べられないので、おいしくないだろうなとか、わいそうで心ばいになりました。

子どもの歯はぬけても、大人の歯が生えてくるけど、大人の歯はぬけたら何も生えてきません。だから、私は大人の歯を大切にしたいと思っています。そのためには、歯みがきを毎日、きれいにみがけるように、がんばります。それから、歯のけんしんなどに行ったら、先生の話をしっかり聞いて、元気な歯でいられるように、がんばりたいです。

おばあさんになっても、ごはんを自分の歯で、おいしく食べられるようにしたいです。みなさんががんばって下さい。わたしもがんばります。

しぶとい歯

東広島市立小谷小学校三年 末岡 叶 萌

半年前、ぼくの前歯がちよつとぐらぐらしてきました。「うわつただ。この間歯がぬけてすっきりしたばかりなのに。」

その日の夜、歯を指で動かしてみました。するともつとぐらぐらして、「あーあ、いじらなければよかった。ごはんが食べにくくなった。」と後いしました。それから次の日もその次の日もぐらぐらするけどぬけません。「しぶとい歯だな。ねばるな。そんなにぼくとわかれたくないのか。」と思いました。

そんな日がつづいて、ある日の朝起きてみると、歯の半分が歯ぐきからはなれていました。「げげっ。もう前歯が使えない。こんな歯、今日こそはぬいてやろう。」そう思っただけでじゅぎょう中ずっとベロで動かしてみただけ、なかなかぬけません。「はあ、今日もだめだった。」毎日がっかりしました。

そして、夏休みになってすぐ、歯のいちが下がってちがにじんでいました。夜、ふとんに入ったけど、歯が気になってしょうがありません。

「こんなじゃねむれない。」

ぼくはとび起きて、「今日こそは、ぜつたいに本当にぬいてやる。」と決心しました。そしてかがみの前で二十分くらい歯を動かしながら、「ぬきたいけどこわい。ぬきたいけどこわい。」とくりかえし思っていました。そしてぼくは、本気で歯を引っばると、「もろっ」と今まで聞いたことがない音がしました。「えっ。」見ると、手に小さな小さな歯がありました。

「やつはー、ほうほうふへた。」

本当は、やつたー、とうとうぬけたと言いたかったけど、歯がぬけたてはやはやだからそんな声になりました。家ぞくみんながえがおになりました。その夜、ぼくはすっきりした気持ちでねむれました。次にはえてくる歯は、もつともつとしぶとくていいぞ、と思います。

歯みがきの大切さ

東広島市立寺西小学校五年 榎 原 佳乃子

日曜日の朝、その日はいいそがしい一日だった。なぜならけん道の大会だったから。朝早くから、午前八時集合。わたしは朝ご飯を食べて、トイレ行って、着がえてといろんなことをしていた。一つ、大切なことを忘れていた。それは歯みがきだ。しかし、時間がない。でも、大切なことはしないと…。そもそも歯みがきの大切さって何だろう。そんな疑問が浮かびあがる。歯みがきをする、口の中が何かがう。分かった。歯みがきをしたあと、息をしてみる。ゆっくりと。なぜか気持ちいい。歯みがきのい

いところって、これなのか。食器をきれいにするスポンジや、服をきれいにする洗たく機にもできないこと。歯をみがくためのだけの歯ブラシ。歯をみがくためだけに生まれた歯ブラシ。しかし、今では、新品の歯ブラシを細かい所をそうじするために使っている人は少なくない。歯ブラシをつくった人はどういう思いでつくったのだろうか。それは正確に分らないが、何となく分かる気がする。みんなにきれいな歯でいてほしいという思いでつくったのではないか、そんな気がする。歯ブラシを手にとった。一つ一つ、ていねいに歯をみがいていく。うがいをした。やっぱり気持ちいい。けん道の大会。次々に勝っていき、三位あらそい。チームで力を合わせてがんばったが、おしくも四位。でも、負けた感じがしない。気持ちいい。それは歯をみがいた時、あの時の出来事を思い出すと、がんばれたのは、歯みがきのパワーのおかげかもしれない。気がつく、歯を出して、カメラを前に笑っていた。

ぼくの歯

広島市立可部南小学校六年 蔵田直人

ぼくは、生まれてまだ一度も虫歯になったことがありません。実は、虫歯にならないよう、昔からお母さんが歯みがきを手伝ってくれていました。ぼくも、みがきにくい歯と歯の間や、奥歯などを、特に気を付けてみがくように意識しています。六年生にもなって、仕上げみがきをお母さんにしてもらうのは恥ずかしい事かもしれませんが、大小種類のちがう歯ブラシを使い分けて仕上げをしてくれるので、この安心感に甘えてしまっています。お陰で、虫歯のない健康な今の歯があるのですが、毎日チェックしてくれる、お母さんは大変だろうと思います。ありがとうございます。とても感謝しています。

実は、ぼくの歯には、一つ痛い思い出があります。一才の頃、少し高さのあるイスから落ちてしまい前歯を強くテールでうって、片側一本が、歯ぐきの中に引っ込んでしまいました。お父さんとお母さんは大変心配して、何カ所も病院をまわったそうです。最初の歯が生えてきて、また歯ぐ

きの中に戻った人はあまりいないのではないのでしょうか。三才になるころ、歯ぐきの中に引っ込んだ歯が、歯ぐきの中から戻ってきてくれました。その思い出の歯は幼稚園の年少の終わりに抜けてしまったのですが、その後生えてきた歯は大変大きく丈夫だったので、まわりに生えてこない歯があるようで、お母さんは、歯並びの方を心配していますが、大きく丈夫な前歯は、ぼくのお気に入りでもあります。

お母さんとお父さんは、しつこいくらい歯は大事だとよくに言います。歯の治りようや、歯並びと健康は関係あるとも何度も言います。「もうわかってる」と、ぼくは言います。自分の歯は死ぬまで自分の歯です。まだもう少しの間、お母さんにチェックしてもらわないと不安ですがこれまで以上に丁寧に行います。中学生になっても自分の歯は自分で守りたいと思います。

勇気と信頼の力

東広島市立小谷小学校六年 末岡依蒨

ぼくは、学校の歯科健診で五本も抜かなければいけない乳歯があると言われ、すごくショックで言葉も出ないほどだった。家に帰ってから、歯を抜く時はどうやって抜くのか、すごく痛いのかを母に聞いたり、ネットで調べたりした。でも、恐怖がやわらぐどころかますます増して、「何でもなんことになったんだろう。」と情けなくなりました。

とうとう、歯科に来てしまった。心臓の音がバクバク聞こえてきた。診察室に入り、椅子に横になった時、「もう帰りたい。」そう思った。そこに先生が入って来た。ぼくが一年の時から校医さんだ。その見慣れた顔を見ると、少し気持ちが安らいだ。先生は、とても真剣にぼくの歯を診てくれた。そして、ぼくの歯がどうなっている、どうして抜かなければいけないのかを優しく、分かり易く説明してくれた。それで、ぼくは納得した。いよいよ、歯を抜く時がやって来た。母から麻酔の注射が痛いかもと聞いていたから、不安がかくせなかった。「あーもう始まる。」全身に力が入った。「チクッ」針が刺さった。痛かったけど、想像していたより痛く

なかった。そしてついに、歯を抜く時がきた。さらに全身に力が入り、心臓の音もよりいっそう聞こえるようになった。

「さあ、いくよ。」

先生の声が聞こえた。「もうだめだ…」ところが、痛みは全く感じない。

「何をしているんだろう。」そう思っていたら、

「はい。抜けたよ。」

「え、もう本当に抜けたの？」とまるでキツネにつままれたような気がした。だけど抜けた歯をもらった時、実感した。終わったことによる安心と、さつきまでほくの一部だった歯がはなれてしまったことのさみしさで、涙が出てしまった。

それから一か月経った今、元気な永久歯がどんどんはえてきた。食べ物をしっかりとめるようになった。改めて歯の大切さを実感した。ほくは言いたい。

「先生、ありがとう。」

そして、

「これからもよろしく。ほくの歯。」

入選作品

中学生の部

つなげて守る自分の歯

広島県立三次中学校一年 沖野 愛佳

私には、虫歯が一本もない。小さい頃から母と一緒に定期検診に通っているからだ。しかし私は、歯みがきが好きではなかった。面倒くさく、しない時もあった。一方で、毎日きちんと歯をみがいている両親には虫歯があった。両親にあるのに私にないのはなぜなのだろうと思った私は、母に聞いてみた。

すると母は、
「私に虫歯がたくさんあるから子供には虫歯にならないように、と思ってね。」

そう言って、小さい頃、自分の使ったはしで食べさせないようにした事、時間をかけて歯みがきをしてれていた事、自分で歯みがきができるようになったら仕上げをしてれていた事、を教えてください。

今まで自分の歯は、母が守ってくれていたのだと知った。母に感謝し、そして今まで母に守ってもらっていた歯を、今度は自分で守る。自分の歯は自分だけの物じゃない。そう思った。そして母は、8020運動という物を教えてくれた。8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動だ。20本以上の歯があれば、食生活をほぼ満足できるといふ。そのためには、定期検診を行うのが大切なのだと分かった。

未来の自分の歯を今から守るのだと。それから、定期検診で歯科衛生士さんが行くたびに言われていた、「鏡を見て1本ずつみがく」というのを実践しはじめた。そして二週間後、定期検診に行った。そこで驚きの事がおこった。初めて歯医者さんにほめられたのだ。初めてで、本当にうれしかった。歯みがきをきちんとしたと思った。

私はいつのまにか、歯みがきが好きになっていた。私も母と同じように、子供の歯を守ってあげたい。そして、いくら年をとってもこの、私の、母が守ってくれた歯を、自分で大切に、守っていききたいと思う。

歯と食生活の関わり

広島県立三次中学校一年 加坂 結葉

私の祖父は七十二才だが、虫歯が一本もない。かたいせんべいでもポリポリと簡単に食べてしまう。それに比べて私は、治りようした歯がいくつかあり、そんな祖父がうらやましい。なぜなのか聞いてみると、昔はおやつ代わりにいりこやスルメを食べて歯をきたえたり、帰り道、道に生えている花の茎を折って食べていたと教えてもらった。それに比べると、今の生活は、ジュースやケーキなどの甘い物を食べたり、やわらかくしてある肉や加工されたものを食べている。現在は、加工の技術が発達し、お年寄りや小さい子供にとっては便利だが、私達にとっては逆に歯を弱くさせてしまっているのかもしれない。つまり、食生活が歯に大きな影響を与えているのだ。

私はバレー部に所属している。スポーツ選手は歯が命と聞いたことがある。力を入れるため、歯をくいしばり、歯を健康な状態に保つことが重要なのだ。試合や練習の日は、スポーツドリンクが欠かせない。しかし、スポーツドリンクにより「歯がとける」という新聞記事を読んだことがある。その後お茶を飲むことで、虫歯を予防できるそうだ。

スポーツドリンクやジュース、また、甘い食べ物を口にした後には、口をゆすいだり、お茶を飲むなど、少しの心がけで、歯を健康な状態に保てると気付いた。祖父のような完ぺきな歯にはなれないが、少しでも近づけられるように、これからの食生活を見直していこうと思う。

歯を健康に保つために

広島市立二葉中学校一年 中島 光翼

「永久歯が生えてくる時に、神経までダメージがあるので、黒い歯が生えてくるか、もしくは、曲がった歯が生えてくるかもしれません。」

私の三才の誕生日の前日、家の前の階段でつまずいて前歯を折って、か

けこんだ歯医者で言われた言葉です。この時の事は、幼かった私は、痛かった事しか覚えていないけど、母はシヨックと同時に、この先の事が不安でたまらなかったそうです。その後、先生に言われた通り、私の前歯は周りの子とは違った、極端に上に曲がった歯が生えてきました。覚悟はできていたので、シヨックよりも、磨きにくいこの歯をどうにかしなければいけないという気持ちでいっぱいでした。この歯をきっかけに矯正治療が始まりました。中学一年生の今でも、続いています。

幼い時の経験から、歯を大切にしないとどういう事になるのかを身をもって知ったので、他の人よりかは、歯のケアを常に意識しています。8020運動のように、年をとっても自分の歯で食事をとって、自信をもって笑顔になれる歯にしていきたいです。そのために、私が今努力している事は、歯を毎日きちんと丁寧に磨く事です。また、歯みがきを出来ない時は、うがいだけでもするようにしています。そのため、今まで虫歯になった事は一度もありません。

このように、一つ一つの小さな積み重ねが、年をとっても歯を健康に保つ事につながると思います。

歯は人にとって大切なもの

広島市立宇品中学校一年 近藤 陽

みなさんは、歯がどれほど大切か知っていますか？歯はご飯やお菓子などを食べる時に使われます。もし、歯がなかったら、ご飯もおかゆなどのかまない物しか食べられません。それに、お菓子は当然、ましてやかたい物などは食べられません。他にも大変なことがあります。歯がないと体に影響が出てしまいます。例えば、ご飯を食べていると、食べ物をよくかみくだかずに飲み込むため、消化器官という所に負担がかかってしまいます。私のしんせきには、歯がないおじさんが一人います。おじさんは、歯がないのかたい物などを食べているけれど、かたい物を食べると、口内炎ができるなどたくさんのおじさんの影響が出てしまいます。

例えば、みんなが遊んだ時やおなかが少しすいてしまった時などに家に

お菓子があれば、食べる人が多いと思います。それを歯がない人たちはポテトチップスなどのお菓子はもちろんガムなども食べられません。これらのことの私が知らない大変さを歯がない人たちは乗り越えているのです。

なので私は、お年寄りになってもしっかりと歯を大切にしていって、八〇二〇運動を心がけていきたいと改めて思いました。私は中一からきょうせいをしているけど、大人になってもきれいで歯並びのいい、大人でいたいと思いました。歯がない人たちは、たくさん大変なことを乗り越えて生きているので、私も虫歯などにこれからは気をつけて、きれいで丈夫な歯をお年寄りになっても保っていききたいと思います。

後悔しない歯

広島市立安佐中学校一年 今田 空

私は今、歯の矯正をしています。小さい頃噛み合わせの影響で頭痛がすることがあったからです。最初は大変だったけど、慣れてくると、ここの歯並びが綺麗になったとか自分でも少し感じるようになりました。そして、私の行っている歯医者では、歯の磨き方を丁寧に教えてくれます。また、虫歯になりにくいおやつも教えてくれ、とても勉強になります。

矯正を始めて歯を大切にしようという意識が強くなった気がします。歯は一回しか生え変わらないけれど、少し食事のとり方を変えたり歯磨きをじっくりやるだけでも綺麗な歯になると思います。歯を大切にしないと、歯肉炎等の病気になったり、最悪の場合、抜けたりします。それに歯がない人生は楽しくないと思うので、一日三回必ず歯磨きをするなど、小さいことから始めて歯について深く考えることが大切だと思います。歯を磨く時にも、歯と歯ぐきの境目等歯垢のつきやすい所を知っておく、そして、軽い力で磨く等のいくつかのポイントを抑えた上で磨くとより歯を大切にしようと思えるのではないかと思います。自分の歯が白くて、歯並びも綺麗だと嬉しいと思います。歯の色や歯並びで人の顔の印象が決まると思うし、表情が豊かな人は歯の綺麗なイメージがあるからです。

私は、矯正を始めて良かったと思っています。まだ矯正は終わってない

し、これからも大変だと思うけれど、歯が綺麗な大人になりたいと思ったので、矯正が終わるまで頑張ります。そして、矯正が終わっても口の中の健康を保ちたいです。私が歯を大切にしようと思ったきっかけを作ってくれた歯医者の先生方には感謝したいと思います。

今、一生懸命努力して、早く歯が綺麗になりたいです。将来、私の歯がどうなっているのか、とても楽しみです。

歯は私達の生活を支えている

広島市立祇園東中学校一年 福 有 沙 耶

私は、五年生の春、歯の大切さを実感しました。普段、歯について全く考えずに生活をしていましたがその日以来、歯をとっても意識するようになりました。

五年生の春、友達と公園に行った時、鉄製の遊具で口元を強く打ち、前歯の永久歯が抜けました。前歯一本が抜けただけなら、まだ治るのも早かったかも知れませんが、抜けた歯の周りの歯も揺れていました。そのため歯科への通院は今でも続いています。歯科では必ずレントゲンを取り、異常が無いか確認しています。歯に気を配らなければならぬのは日常生活でもたくさんあります。例えば、食事や歯みがき、球技をする時は一番歯に気をつけています。

五年生の春、歯を強打してから不便なことはたくさんありました。これから先の生活でも不便なことはまだまだあると思います。ですが、不便なことだらけで、損しかしていいとは言えないと思います。なぜなら、前歯を使う食べ物は食べにくいし、歯みがきや球技をする時は気を使わなければなりません。歯が抜けてしまったことによって歯の大切さを実感することが出来たからです。他の人にはない経験のおかげで色々成長できた部分があると思うので、経験を生かしていきたいと思っています。

これからも、歯の大切さや歯の役割についてしっかりと考えて、歯を大切に使っていきたいです。

きれいな歯

広島市立東原中学校一年 宮 本 栞 奈

私の母は、歯科衛生士でした。小さいころから、ていねいに歯みがきや、糸ようじをいやがっても毎日して、フッソをぬったり、キシリトールのタブレットやガムを食べて、ていきてきに歯医者に通って、機械でそうじをしてもらったりしたから私は虫歯が一本もないんだと思います。

定期検診をしに行った時に、
「今日も、虫歯一本もなかったよ。」

と歯医者さんに言われてすごうれい気持ちになります。小さいころ、定期検診がこわくて母と中に入っていました。でも、定期検診でこわい物はなにもないのに、なんでこわがっていたんだろうと不思議に思っています。

奥歯のみぞを葉でうめる時に、他の人がしようとするといやがっていたけど、母がしようとするとうんと安心して全然いやがっていませんでした。母の力はすごいなと思いました。

永久歯が生えてくるスペースがなさそうなので、入れ歯のような装置を作って、小学一年生から矯正をつけ始めました。週二回ねじを回して顎を広げて永久歯が入るスペースを作ります。広げた後は元に戻らないように固定する装置をつけ、約五年間矯正をしました。矯正をして大変だったことは、一日でも装置をつけ忘れると顎が少し元に戻ってしまうのでつけるのを忘れないように気を付けていました。後は、矯正をつけている時に食べ物食べてはいけなかったものでついたり、はずしたりするのがすごく大変でした。でも、今はとてもきれいな歯並びになったのですごくうれいです。

そして、小学六年生の時に賞状をもらいました。クラスの数人が賞状をもらっていました。小さいころから色々やっていたおかげで賞状がもらえました。

これからも、歯みがきや糸ようじをしてきれいな歯でいたいです。

僕の八重歯

呉市立郷原中学校一年 三戸 翔温

僕には八重歯がある。初めてこの歯が生えてきたのは小学校の低学年の頃だった。

「八重歯になりそうだね。もしやりたいなら矯正してもいいよ。また相談おいでね。」

と歯科で母が言われていたのを、今でも覚えている。

初めは八重歯というものが何のことか分からなかった。でも成長するにつれ、生えてきた歯がみんなと違って少しガタガタだということに気づき、それが八重歯と言われているものだということを後で知った。

僕はその歯が小さい頃は嫌いだった。みんなと違っていたし、何より磨きにくかったからだ。八重歯が結構奥にあり、歯ブラシがとても入りにくかった。頑張つて磨いているつもりでも、歯科の定期検診ではいつも、磨き残しがあると指摘されていた。歯と歯茎の境目を磨くように言われて、それを徹底してやろうとするといつも出血していた。歯科医には、

「悪い血だからしっかり磨いて出した方がいいよ。」

と言われていた。いつもいつも、八重歯に手こずらされて、そんな面倒な歯が生えてきたことが僕には残念なことだと思えた。おまけに、アメリカでの八重歯のエピソードをインターネットで知つてがく然とした。八重歯が、アメリカでは吸血鬼の象徴として不吉なものと考えられているということだ。僕はその事実を知り、さらにがっかりした。

しかし、ある日、親戚のおばさんから、

「翔温の八重歯は、かわいいね。笑顔がいつもいいなと思うけど、きつと八重歯があるけん、ますます笑顔が際立って見えるんじゃないか。」

と言われた。僕はその言葉を聞いてハッとした。自分が嫌いに思っている歯を可愛いと褒めてくれる人がいたからだ。違う日には、友達から

「吸血鬼みたいじゃ。」

と言われて笑われた。本来なら嫌なことに思うが、僕は親戚のおばさんの言葉が頭に残っていたので、その友達の言葉を聞いた時に不快には感じな

かった。むしろ、友達と自分の歯をネタに、ふざけて笑い合うことができた。今では、八重歯が嫌ではなくなり、自分を象徴するものとして捉えることができるようになった。

僕の八重歯は確かに磨きにくい。でも、この歯を僕の個性の一部として認め、もっと笑顔が褒められるように、毎日がんばって磨いて、八重歯を白く輝く歯にしていきたいと思う。

胸に刻んで

呉市立昭和中学校一年 稲本 愛花

毎日の生活の中で必ず行う歯みがきは、どれだけ大切なことなのかを考えてみると、歯の役割や重要さが分かりました。

普段の歯みがきも、急いでいる時などは適当にしまいがちだと思います。しかし、このような歯みがきをするとう虫歯になったりするので治りようが必要になります。また、甘いものを食べすぎないようにすることも大事だと思います。

自身の経験は、虫歯ができたことはないけれど、お茶が好きでよく飲んでいたら茶しぶになったことが何回かあります。正直、その頃は歯の大切さがよく分からず、歯みがきも雑にしていました。

しかし、昨年の夏、私が歯を大切に、丁寧に磨くようになった出来事がありました。それは、西日本豪雨災害です。長年、私を担当して下さっていた歯科衛生士の方が、避難中に天応で命を落としたのです。あまりにも急なことだったのでとても驚き、悲しすぎました。いつも私が歯医者に行くと、色んな話をしたりして頂きました。彼女はとても上手で痛い機械も全く痛さを感じないほど優しくかったので大好きでした。少し経って考えてみると、彼女が教えてくれた歯ブラシの当て方、磨き方は私の胸に深く刻まれていました。教えて頂いたたくさんの方の事を意識し、歯みがきをする、今までたくさんついていた茶しぶもつかなくなっていました。

改めて考えると、歯はその人の印象を表す役割をしていることに気がつきました。なので、常に白いきれいな歯の状態を保ち、毎日の歯みがきを

丁寧に、効率的に行って感謝の気持ちを忘れず、過ごしていきたいです。

歯の大切さ

呉市立昭和中学校一年 應 和 留 衣

ぼくは、幼稚園の頃から虫歯予防のため、歯医者で定期的にフッ素を塗布してもらっています。

少し前から、甘いガムをやめ、キシリトールガムを噛むようにしています。それは、歯医者の先生にキシリトールガムをもらったのがきっかけです。ガムを噛む事によって、唾液が分泌されて虫歯になりにくくなるそうです。

おじいちゃんの小さい頃は、今より食べ物の種類も少なく、甘いおかしなどもなく、カンパンやいりこなどをよく食べていたそうです。今でも、焼いたそば豆やスルメなど硬い物をよく食べています。ぼくも、給食でカンパンを食べた事がありますが、味もあまりなく口の中もカラカラになり、おいしくありませんでした。焼いたそば豆はとても硬いし、なかなか噛めません。

おじいちゃんの歯は、今でも丈夫であごの力も強いです。

今の時代は、おいしくて甘い食べ物がたくさんあります。現代人は、柔らかい物を食べ少しずつ食文化も欧米化へと変化しています。柔らかい物ばかり食べていると、あごの力も弱まり、あごも小さくなり発達しにくくなります。

ぼくは、最近歯医者で左上・左下の四番五番と右下の五番の乳歯を三週間ほどかけて順々に、抜いていきました。奥歯を抜いてすぐは、ハブは柔らかく、物が当たると痛くてよく噛めず柔らかい物ばかりだったので味もおいしく感じられませんでした。なので、歯の大切さがよく分かりました。永久歯になるともう生え変わらないので、歯みがきは難しい奥歯まで丁寧にみがき、甘い物や炭酸飲料をひかえて、色々な食べ物をバランス良くよく噛んで食べ、あごをきたえていくことがとても大切だと思います。

私の大事な歯

呉市立昭和中学校一年 堀 明日香

私は、生まれて三カ月で歯が生えてきました。赤ちゃんの頃は、歯みがきがきらいでした。いつもお母さんに、

「ちゃんと磨きなさい。」

と、怒られていました。いつも、泣きながら歯ブラシを持たされていました。幼稚園に入ってから、洗面所でよくサボっていたのを覚えています。小学校に入ると、給食後の歯みがきがあったため、自然と歯みがきをする習慣が身につき、朝・昼・晩とするようになっていきました。でも、抜けるはずの乳歯がなかなか抜けなくて、歯医者さんに行くと、

「永久歯が下から押してきているから、抜かないと歯並びが悪くなるよ。」

と言われ、ほとんどの歯を、治療して抜きました。それから、歯みがきを続け、歯を大事にするようになりました。野球でも、投げる時、打つ時、歯を食いしぼるため、むし歯や歯並びなど気にするようになりました。毎日かかさず歯みがきをしています。五・六年生の頃には、歯みがき健康で賞という、賞をもらいました。小さい頃から、歯みがきをしたり、歯医者さんに連れて行ってくれたおかげで、きれいな歯でいれることが嬉しいのです。よく

「歯並びがきれいだね。」

と、言われます。

これも、お母さんのおかげなんだろうと思うと、感謝の気持ちでいっぱいです。だから、これからも、自分の歯を大切にしたいです。毎日歯みがきを心がけていきたいです。一本一本の歯を大事にしていきたいです。これから先大人になっても、きれいな歯がたもてるようにしていきたいです。

健康な歯を守るために

庄原市立庄原中学校一年 田部 悠 翔

「むし歯は、治療することより予防することが大切なんだよ。」

これは、僕が通っている歯科医院の先生に教えてもらったことだ。

初めて歯科医院に行ったのは、小学校の低学年のときだった。学校の歯科検診の結果、抜かなくてはいけない乳歯があると言われたからだ。歯を抜くと聞いて、ぼくは怖くて泣きそうになった。どきどきしながら歯医者に行った。結局、「このまま様子を見ていて大丈夫」と言われた時は、ほっとした。むし歯もなかった。でも、この時、先生から、

「典型的な現代人のあごの形だね。もっとしっかり噛んで、固いものを食べるようにするんだよ。」

と言われた。

柔らかい物ばかり食べたり、よく噛まずに食べたりしていると、あごの形が細くなるそうだ。

それから、半年に一回、定期検診に通うようになった。定期検診では、歯のチェックだけでなく、歯並びや歯茎の様子なども診てもらう。ブラッシング指導もしてくださり、毎回、歯の状態に合わせた磨き方のアドバイスをしてくださる。

定期検診に通うようになって、学んだことがある。健康な歯を守るためには、治療より予防が大切だということだ。むし歯ができたら早めに治療することが必要だが、それよりも大切なのは、むし歯を予防することだと教えてもらった。

健康な歯を守るためには、丁寧な歯磨きだけでなく、バランスの良い食生活が大切だ。丈夫な歯を育てるといってカルシウムを思いつくが、良質なたんぱく質やビタミンなどの栄養を摂ることも欠かせないそうだ。また、固い物や繊維質が多い食品をよく噛んで食べることも大切だ。よく噛むことで、唾液がたくさん分泌される。歯に付いた食べかすを洗い流すだけでなく、唾液に含まれるカルシウムが歯を丈夫にしてくれるそうだ。

歯科医院に定期的に通うようになってからは、以前より歯磨きや食

生活に気をつけるようになった。日本には、8020運動がある。「八十歳になっても二十本以上自分の歯を保とう」という運動だ。「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめて始まったそうだ。元気で楽しい生活を送るためにも、毎日の歯の手入れや定期検診に行くことをがんばり、健康な歯を守ることを意識していきたい。

笑顔の大切さ

庄原市立庄原中学校一年 宗 近 妃 奈

「妃奈ちゃんって、笑顔が多いよね。」

これは、私が中学校に入学して一番言われて嬉しかった言葉です。

私は、今、歯の矯正をしています。矯正をする前の私は、あまり笑うこともなく、どちらかというと内気な性格でした。なぜなら、笑ったときに見える八重歯が私はとてもいやで、周りの人々に見せたくないからです。

そして、小学五年生の七月、私は母に勧められ、矯正を始めることに決めました。

しかし、矯正をする毎日は、とてもつらかったです。というか、つらいです。特に、器具を付けた日がとても痛いのです。

ですが、一番つらいのは、年下の子に

「妃奈ちゃん、その歯についてる銀色のやつなんなん？」

と、聞かれるときです。私自身、なんだかはずかしくて、言葉をにぎしてしまいます。

でも今は、だいぶきれいに並んだと思います。そして、笑顔も自分で分かるくらいに増えました。友達も、

「今の妃奈ちゃんの方が絶対いい！」

と、言ってくれます。毎日が、楽しいです。

今、きつと矯正をしようかどうか、迷っている子がいると思います。たしかに矯正は痛いし、なかなか結果が出ないこともあるし、つらいこともあります。

でも、そのつらさ、痛みを乗り越えようと、新しい自分に気付くこともできるし、毎日が楽しいです。

ぜひ、一步をふみ出してほしいと思います。

きれいな歯並びになりたい

庄原市立西城中学校一年 主 田 志 乃

私は、現在二か月ごとに広島市内の歯科医院に通っています。小学二年生の時から長い付き合いです。

気付いた時、永久歯の前歯が一本、下の歯より内側に入っていました。地元の病院では、治療ができない事が分かり、兄が矯正のために通っていた広島市内の歯科医院に通うようになりました。一か月は、アイスの棒を痛いぐらいまでかむ治療にチャレンジしましたが、結果、前歯が前に出ることはありませんでした。私は不安な気持ちが少しありました。

それから、自分の歯並びが深刻であることを聞き、本格的な矯正治療に入りました。上の歯の裏側に装置を付け、前歯一本ピンポイントで押し出していく治療です。同時に毎晩、頭にチンガードというキャップをかぶって寝ました。これはあごを出さないようにする物です。

その後、治療のかがあり、前歯が前に出始めました。自分の中でほったした気持ちと、医療のすごさを感じる事ができました。

しかし、装置を付けたことで、制限された事があります。大好きなガムやグミ、キャラメルを食べてはいけませんでした。装置にくっつき、外れる可能性があったからです。始めの時は我慢がでず、大丈夫だろうという気持ちから食べた事もありました。

「志乃、食べたらいけんよ。」

と、兄や母に注意されました。兄も装置を付けて治療をしていた時があり、「僕は、装具にくっつくけえ、このグミあげるよ。」

と、私や弟におやつを分けてくれたことを思い出しました。兄はちゃんと約束を守っていました。私も兄を見習ってがんばっていききたいと思い、それからは、食べなくなりました。

それからの日々、私は毎日、ブラッシングをがんばりました。でも、学校の歯科検診で虫歯が見つかり、虫歯の治療もしました。大きな虫歯を作らないために定期検診の大切さも感じました。

二時間かけて広島まで送ってくれる両親に感謝しています。きれいな歯並びになるように今以上に、丁寧なブラッシングを心がけていきたいです。

いい歯をつくるために

東広島市立黒瀬中学校一年 荻 原 南 海

みなさん、良い食事をするためにはどのようなことが大事なのでしょう。栄養、色どりなどではありません。一番大事なのは「いい歯」があることです。

私は、六才ごろにとっても歯がいたい思いをしたことがあります。その時まで楽しかった食事が苦痛へ変わりました。歯がなければ、物はかめないし、味も感じることもできないので、歯でとても大事なんだなとその時初めて知りました。歯医者へ行くと、原因は歯みがきをていねいにしていなかったからでした。そして歯石もたまっていて、歯医者さんから

「歯をていねいにみがかないと、歯がボロボロになっておいしい食べ物が食べれなくなるよ。」

と言われたのを今でも覚えています。それはいやだったのでそこから毎日しっかりと歯みがきを続けています。

良い歯を保つために、私が行っていることは、牛乳、小イワシなどのカルシウムが含まれる食べ物を食べています。2つ目は、しっかりとよくかむことを心がけています。カルシウムを取り、よくかむことによって歯が丈夫になりボロボロになることを防ぐことができます。そして、一番重要な歯みがきは、フッ素が入っている歯みがき粉を使い、一個一個の歯の裏、表とみがいていきます。

これらのことを続けていくと、虫歯になることも無くなり健康な歯をつくり上げることができました。将来年をとっても、楽しく食事がとれるように、これからも積極的に取り組んでいきたいと思っています。

永久歯は宝物

東広島市立黒瀬中学校一年 宮 永 音 子

私の母は、歯科衛生士です。私が小さいころから歯磨きには、うるさいです。

「フロスした？」

「フッ素した？」

と、ほぼ毎日聞いてきます。

私は、お菓子が大好きです。一番好きなのはグミです。でも今の私の口の中には、虫歯は一つもありません。小さいころは、母が仕上げ磨きをしてくれていましたが、今は私が歯磨きをがんばっています。なぜなら、母の口ぐせで、

「歯は宝石よ、いつもきれいにしときなさい。」

と言われているからです。どんな美人でも、歯がボロボロだと台無しです。

母は、私の抜けた乳歯をすべて残しています。たまにそれを並べて

「これが下顎のAで……。」

とぶつぶつ言いながらパズルのように並べています。母にとっては、私の乳歯も宝物のようです。4才の時に、下の前歯がグラグラして抜けそうになった時は、普通の人より生えかわるのが早かったので、どこかで打って脱臼したのではないかと心配されました。上の前歯はメロンパンに刺さって抜けました。二人で大爆笑したことを覚えています。

今年の夏休みの科学研究では、「フッ素の虫歯予防効果について。」を研究しました。フッ素を塗布した卵の殻や貝がらは、フッ素を塗布していない物に比べて、酸に溶けにくいことが分かりました。なぜ小さいころから、母が、

「フッ素を塗りなさい！」

としつこく何度も言っていたのが、よく分かりました。

日本は、高齢化社会です。高齢になっても自分の歯で、何でも食べられる人は、より生きがいを感じることができると思います。私もおばあちゃんになっても、自分の歯で何でも食べられるように歯磨きをがんばり、フッ素

を塗って永久歯という宝物を大切にしていきたいです。

歯の大切さ

東広島市立八本松中学校一年 白 井 柚 菜

私のお母さんは、歯科衛生士をしている。だから、歯については厳しい。「大人になって困るよ」や「恥ずかしいよ」など、たくさん言われる。そこで歯の大切さについて考えてみた。歯は、人の印象を左右すると思う。気づけば私は人と話するとき必ず歯を一回は見ている。歯がきれいだと好印象を与える。また、歯が汚いと悪印象を与えてしまう。歯は人の印象を変える。でも、まだ歯には大切なことがある。人が生きていくには、必ず食べ物を食べなければいけない。歯は食べ物を食べるときに必ず必要なもの。ということは、歯は生きていく上で必要不可欠なものだ。それ以外にも、たくさん歯の大切な理由がある。歯は本当に大切なものだと思えて感じた。

私の将来の夢は、歯科衛生士だ。理由は四つある。

一つ目は、お母さんが働いている姿を見てかっこいいなと思ったからだ。

二つ目は、たくさんの人に歯の大切さをもっと分かしてほしいからだ。小学校などに歯みがき指導などをしに行くこともある仕事のため、多くの人に歯の大切さを伝えられる仕事だと思った。

三つ目は、人の生きる手助けがしたいからだ。書いたとおり、歯は人が生きるためには必要なもの。だから、歯が悪くなってしまうたら、ご飯が食べられなくなってしまう。すぐに治療をし、生きるための手助けをできる仕事は少ないと思った。

四つ目は、人の笑顔が見たいからだ。人の笑顔を見ると自分まで嬉しくなってしまう。

これから先どんどん歯の大切さについて学び、たくさんの方の役に立っていききたい。

虫歯にならないために

熊野町立熊野東中学校一年 丸 子 冬 華

私は、今まで虫歯になったことがありません。なぜかという小さい頃、お母さんは虫歯が多かったと聞きました。なので、そのようなことにならないようにお母さんは色々な対策をしてくれました。今からその対策を紹介したいと思います。

お母さんの話によると、私の歯が一本生えた時からずっと歯医者さんにかよっているそうです。この話を聞いて、虫歯がないのはこのおかげだと思っただし、とてもびっくりしました。

それに、小さい頃には、仕上げみがきをかかさずお母さんやお父さんなどがしてくれたから虫歯がないと思いました。

今でも、三カ月に一回歯医者さんに行っています。歯医者さんにお世話になっています。

例えば、私は今、歯並びのことでやんでいます。弟も少し歯並びが悪くて、マウスピースを歯医者さんでもらって、毎日つけていたら治っていました。そのことから私は、歯医者にかよふことは良い事だと思いました。なぜかという、今まで気がつかなかった虫歯を治したり、治りようがないといけないことにも気づいて、この先どうしたら良いかなどについて丁寧に教えてくれるからです。

毎日、意識して歯をみがいているので、歯医者さんへ行くと、

「キレイにみがけているね。自分でみがいているの?」
と、言われました。

私は、心の中で、
「歯みがきの指導をしてくれているので、キレイにみがけるようになりました。ありがとうございます。」

と思ったけど、なかなか言えませんでした。
今まで、一度も虫歯ができたことがないのは、家族や歯医者さんのおかげです。これからいいねに歯をみがいて、歯医者さんにちゃんと通い続けたいと思いました。

ぼくの歯

広島市立二葉中学校二年 山 王 幸 太 朗

ぼくは、赤ちゃんの頃から抜けた乳歯をとっている。小学生の頃は宝物の一つだった。抜ける度に大事にケースに収めていた。

小学三年生のころのある日、歯がぐらぐらするなあ、早く抜けないかなあ、と数日前から思っていた。確か前から三番目で上の歯だった。もうすでに前歯はすっかり生え変わっていて、笑っても歯抜けが目立つほどでもなかった。歯が抜けることにも慣れてきていた。そんなある日、一本の歯がぐらぐらしていたが、まだ抜けないだろうと思っていた。いつものように夕飯を食べていたら「ガリッ」という音がした。もしかして?と思い、慌てて口の中を舌で探した。気のせいだった?口の中の物をなくして、鏡の前へ行つて確かめると、もうその歯はどこにもなかった。その日はトマトスパゲッティだったから、抜けたときの血がわかりにくくなって気づかなかったのかもしれないと、今は思う。いや、ざるそばならもっと気づきやすかったかもしれない。とにかく、抜けた歯の収集のコンプリートができないと思うとがっかりしたのを覚えている。

あれから数年、慎重になったおかげでぼくの抜けた乳歯は全部で十九本とつてある。

この先、親知らずが伸びてこなければ十九本のままだ。

楽しい毎を送るために

広島市立二葉中学校二年 若 山 裕 紀

ぼくは、生まれた頃から気づいたら朝、夜と歯をみがく習慣がついていました。

小学生の頃には、一から六年生のときまで歯が健康だということで、歯科医師会から、賞状をもらいました。今でも、歯をみがくという習慣は続いています。

毎日、部活動でソフトテニスをしています。練習の始めは、あまい球がきて、すずしい顔で打ち返していましたが、だんだんと球がはやくなっていくのにつれて、僕は歯をくいしばっていることに気づきました。

その時、先生に

「球によく反応できている。」

と、言われて僕は、歯が丈夫だからしっかり歯をくいしばる事ができ、速い球も打ち返せるんだと思ううれしくなりました。

歯を丈夫にするために、僕が大切だと思うことは三つあります。

一つ目は、魚介類や牛乳などのカルシウムや、シイタケなどのビタミンをとることです。だから、僕はその食材をとり入れるようにして食べています。

二つ目は、よくかんで食べることです。よくかむことによって、むしろ歯や歯周病の予防をしたり、脳を活性化させたりします。かむときには、咀嚼しやく筋というかむための筋肉が使われ、かむ回数が多いとその筋肉を使うために血行がよくなり、頭部にどんな血液が運ばれます。これらにより、脳が活性化され脳の働きがよくなります。

三つ目は、歯をみがくことです。歯をみがく時は、歯と歯の間や奥歯一本一本をていねいにみがくことです。

歯のことについて考えてみて、歯が丈夫だと人は、最大限の力を発揮して楽しい毎日を過ごせると思います。

歯が抜けたら

広島市立翠町中学校二年 亀井麻由

あれは、小学校に入学して間もない頃だったろうか。私は、「はがぬけたらどうするの」という絵本を母に読んでもらったことがある。その本によると、日本では、歯が抜けたら、丈夫なよい歯が生えるように願いを込めて、上の歯は縁の下に、下の歯は屋根の上に投げるとあった。ところが、我が家は、マンシヨン暮らしである。縁の下も屋根もないので、投げる

私は、泣きたくなるのを我慢しながら母に尋ねた。

「お母さん、どうしよう。私の歯を投げなかったから弱い歯になっちゃうの？生えてきても、虫歯になっちゃって、入れ歯になっちゃうの？」

年長の時に、歯の治療のため、前歯を二本とも抜いていたのだが、笑うと前歯がない日が長く続き、永久歯がなかなか生えてこないことが気になっていたのだ。

今思えば、馬鹿馬鹿しいことではあるが、当時の私は真剣に悩んでいた。そんな私に、母は、抜けた歯を机の引き出しに入れたり海に投げたりする国もあることを教えてくれた。そして、プラスチック製の歯の形をした小さなケースを見せてくれた。ケースの中には小さな歯が収められていた。

「この中にね、歯医者さんが抜けた歯を入れてくれたんだよ。歯医者さんね、麻由や、母さんたちみんなが、丈夫なよい歯になりますようにって願いがたくさん詰まっているから、投げなくても大丈夫。」

母は、私の頭をなでながらそう語った。歯医者さんで言われたことを守りながら、歯が生えるのを待っていれば大丈夫なんだと分かって、とても安心した日のことを今でもよく覚えている。

母の仕上げ磨きを必要としなくなり、フロスの使い方を覚えた今、私の前歯は健在だ。

歯の大切さについて

広島市立庚午中学校二年 山田昇吾

「めんどくさい。今日は歯磨きやめよう。」

僕はこのような言葉をよく聞く。そんな人たちへ僕は

「歯は本当に大切にして。」

と呼びかけた。

僕は歯並びが悪く、決しているいい歯だと言えない。さらに歯と歯の間が広くあいているためかむということがとても難しく固い肉などはかみ切り飲み込むことができない。歯という物は体のほんの一部にしかすぎないがと

でも重要な所である。それは僕が身をもって感じている。歯並びだけではない。虫歯もとても恐ろしい力を秘めている。虫歯は進行していくと神経まで到達してしまい、最悪神経ごと取り除いてしまう治療となる事もある。神経のない歯は痛みを感じないため歯が折れたり茶色に変色してしまう事だってある。

そんな歯にはなりたくないため僕は半年に一回必ずしている事がある。それは歯のメンテナンスである。メンテナンスでは歯石を取り除いてもらったり歯医者の方から歯を健康に保つための話なんかも聞ける。それでもやはり汚れが残っていたり食べ残しなどがあるため歯を健康に保つ事は本当に難しいと感じた。

僕の周りではメンテナンスに行かずに虫歯になったら歯医者に行く人が多い。これは歯に限った事ではない。何かが起きてからどうにかするではなく日々しっかりと努力をし、どんどんつまかさねていくそれが一番大切なのではないかと思う。しっかりと自分の歯は自分で守る。そして、時々歯のメンテナンス。それがいい歯や歯の健康につながるのではないか。僕はそう思う。

綺麗な歯並びは七難隠す

広島市立祇園東中学校二年 表 田 琉 葦

私は、小学校二年生の時から歯並びが悪かったので、歯の矯正を始めた。それは、様々な段階を経て、今も継続している。

私は歯の矯正が大嫌いだ。

定期的な経過観察の為、歯医者に通院する必要がある。今となつては二、三カ月に一回の頻度でよいものの、小学校五年生の終わりまで一カ月に一回は通院していた。それは学校から一目散に帰宅し、すぐに歯医者に向かつて、治療が終わってから家に戻ると二十時前になることも当たり前だ。それがテスト期間中であつた場合、テスト勉強もしたいのに全然できなくなつて大変な思いをしたことがあつたからだ。

また自分の矯正器具を作る際に歯形を取る工程が嫌いだ。それは、冷蔵

庫から出したばかりのジュースくらい冷えた粘土を、自分の口いっぱい押し込められるので、息苦しくなる。さらに、それが喉の奥まで侵入するので、「オエツ」と吐きそうにもなる。この工程は毎回の治療時に行われなものの、何時あるのか分からないので通院する度に、今日がその日かと、ものすごく緊張してしまうのだ。

さらに、矯正器具をつけたまま何か食べると食べた物が挟まりやすく、それを取るために歯ブラシで挟まっている箇所を五分以上こする事も私には苦痛だ。特に私の場合、麦ごはんや胡麻、牛肉が歯と矯正器具の間に挟まりやすく、もし給食のメニューが、麦ごはんの牛カルビ丼と胡麻あえだつた場合、私は給食を食べた後、授業に出ることなく放課後になって学校の門が閉まるまで歯ブラシで歯を磨いてはいけないうらやう。

しかし一方で、歯の矯正をしていなかったら私はどうなっていたらうか。見栄えが悪くなり、クラス写真で歯を見せた笑顔が出来ず、みんなが笑っているのに一人だけ無愛想な顔で写り、気難しい人だと思われていたことだろう。そうなると私の第一印象は悪くなり、自分の知らない内にSNSであることないことを拡散されていただろう。そんな私の学生生活は想像を絶するほど惨めだっただろう。

矯正を洪々ながらも続けてきた私の歯は、今のところ幸福にもガタガタではないし、笑顔を作ることまでできている。そして、私の学生生活には笑いと期待の日々がそれなりにある。もし、歯の矯正をしようか悩んでいる学生に私が今伝えることが出来るならば、迷わずこう言うだろう

「矯正をしよう。さすれば、君の人生は強制的に終了させられることが確実に一つは減るのだから。」と。

私の歯

呉市立阿賀中学校二年 出木浦 三 紅

私は、小さい頃より歯並びが悪く、すぐ虫歯になっていました。小学生の時、年一回の歯科検診は、必ずチェックが入り、虫歯だと診断される

のでとても嫌でした。

私は兄と姉との三人兄妹ですが、兄と姉は虫歯がありません。定期検診以外で歯医者に行くことはありません。それは、寝る前の仕上げ磨きを赤ちゃんの頃から親にしてもらい、磨き残しにも対応できていたからです。私も同様に小学校六年生まで親に仕上げ磨きをしてもらっていました。正直毎日の仕上げ磨きは面倒でしたが、兄妹のように虫歯がない歯になるためにも、当たり前のようにしてもらっていました。それでも、毎年虫歯といわれました。私は母をうらみました。父は虫歯になりにくい歯ですが、母の歯は虫歯になりやすいらしいので、歯は母に似てしまったことを残念に思いました。

歯科検診のたびにがっかりする一つの理由は、「また行かないといけな

いのか」ということです。歯医者で虫歯を取り除くための機械の音や先生の指導が厳しいため、歯の治療で歯医者に行くことはとても苦手でした。

しかし、中学校にあがると、毎年の歯科検診で、虫歯がないと診断されました。

やってきたことは、歯医者さんから言われた、磨き残しがやすい歯と歯肉のところをいねいに磨くことや、寝る前の歯磨きを忘れないことや、好き嫌がなく、いろいろなものをしっかりと食べて食することなどです。それに加えて、成長とともに歯並びが整ってきたことです。

どっちみちもといいい歯じゃないからとすねてしまい、投げやりになる気持ちをもっていました。やるべきことをしっかりと積み重ねることと必ずよい結果につながると確信できました。ただし、続けることで維持できる健康もだと思えます。

私は笑顔がいいと言われます。運動部にも入っています。笑った時や運動する時など、歯がみえたり食いしばったりするので、歯の健康は大切です。何事もあきらめず積み重ねを大切に、健康な歯と体を目指したいと思えます。

歯の役割

呉市立音戸中学校二年 樽村 妹 穂

生きていく中で重要な役割をもっている歯。人間だけでなく、動物や生き物もたくさん歯がある。歯の重要な役割とは何なのか考えてみた。

もしも、歯がなかったらどうなるのだろうか。食べ物を噛み砕くことができない。もしも歯がなければ今ののように食材を体にとりこむことができないため、歯は食事を取るにあたって重要な役割をしている。「食べる」ということは人間にとって、生きていく上で最も重要なことであり、命を支えている。

他にも歯は健康につながるといふ役割もある。私の母が以前、虫歯になり痛みもないので放置していたら休みの日に歯の激痛におそれ、病院も二日休みだったため治療もできず、頭痛や吐き気・肩こりに二日間苦しみました。そして治療をしたら痛みもとれて、いつもの生活に戻りました。それを見てわたしは、歯は常にきれいに保つことによって健康にもつながることが、よく分かりました。歯は歳をとるにつれて悪くなっていくものである。なので高齢者は入れ歯が多い。

実際にわたしの祖父も七十歳で入れ歯をいれています。しかし祖母は七十歳すぎても一つの入れ歯もなく、すべて自分の歯である。それは日頃からきちんと自分の歯と向き合い、歯磨きもきちんと行い、手入れをしているから丈夫な歯であり続けることができている。それと、高齢になると柔らかいものを食べがただけで硬い食べ物もよく噛んで食することを心がけているようです。硬いものを食べることによって歯を丈夫にすることができるようです。私たちが小さい頃から、「よく噛んで食べなさい」と言われ続けてきたのは、このような深い意味があったのだと気づきました。

私は歯を大切にしなければいけないということを知り、毎日しっかりと歯磨きを手抜きせずにしようと思いました。そして食べ物は今まで以上によく噛んで食することを心がけていきたいです。

歯を大切にするために

福山市立新市中央中学校二年 廣田 千陽

僕は、歯を大切にするために気をつけていることは四つあります。一つ目は、歯を一つずついいねいに磨いていることです。

二つ目は、食べるときにしっかりと噛んで食べることと、牛乳や小魚でカルシウムをとることです。カルシウムは毎日とるようにしています。

三つ目は、炭酸飲料やおかしを食べるのを控えることです。炭酸飲料は骨や歯に悪いと聞いたことがあるのであまり飲んでいません。

四つ目は、歯みがきをするのを習慣にすることです。食事をしたらすぐ歯みがきで、きれいにすることです。

僕は、小学校の時は虫歯がけっこうあったけど中学校に入ってから毎日していると一回も虫歯になっていないのでうれしいです。

ほとんど、歯は大人の歯に変わっているので大人の歯が抜けたり折れたりしないように丈夫な歯でいたいと思います。

近所のおじいちゃんや部分は部分入れ歯です。「物を噛んでいるか分からない。」と、言っていました。

なので僕は、入れ歯ではなく自分の歯のままでいたいと思います。これから歯を大切に健康の歯でいたいと思います。

祖父を見習って

庄原市立庄原中学校二年 藤原 柚葉

私には最近、驚いたことがあります。それは、八十三才の祖父が入れ歯ではなく、自分の歯だったことです。

祖父は、甘いものが好きで、よく食べていたそうです。それなのになぜ入れ歯ではなく自分の歯でいられるのでしょうか。

まず、歯みがきです。朝・昼・晩、毎日欠かさず歯みがきをしているか

らです。私は、歯みがきをするのはめんどくさくて嫌いなのですが、虫歯になって歯医者に行く方がいやなので、しっかりと歯みがきをするようにしています。

次に、食べ物です。祖父が小さいころは、甘いお菓子などを食べるよりは、小魚や大豆を食べていたそうです。今は、お菓子を食べたり、やわらかいものを食べたりと、昔とは全然ちがうものを食べているのではないかと思います。私は、家で小魚などを食べたりすることはほとんどありません。

このことから、歯みがきや、硬いものを食べることは、自分の歯を守るのにとってもたいせつなことだと思います。

昔の人が健康な歯を維持していたのに対し、現代人に虫歯が多いのは、食生活が変わったことが原因です。健康な歯でよくかんで食べることは結果的に歯の健康を増進するのです。

私は、年を取っても、自分の歯でおいしいものをたくさん食べたいので、普段から丁寧な歯みがきをすることを心がけ、小魚や大豆など、歯を丈夫にするものをよくかんで食べていきたいです。

皆さんも、しっかりと歯みがきをし、食べ物をよくかんで食べるようにしましょう。

抜けたくない私の歯

庄原市立西城中学校二年 間瀬場 安奈

私は、なかなか乳歯が抜けませんでした。というよりも、歯が頑固で丈夫だったと言った方がよいかもしれません。

周りのみんなが、

「大人の歯何本ある？」

と言って盛り上がった時、私は歯のことなんか考えたことなかったけれど、みんなが大人の歯が何本あるのか気になりました。みんなに聞いてみると、

「もう大人の歯だよ、子供の歯はあと三本くらい。」

と言いました。私はびっくりして一瞬固まってしまいました。もうそんなに抜けたんだと。自分だけが置いていかれたような焦る気持ちでいっぱいでした。私が大人の歯を数えてみると、五本でした。当時小学六年生だった私は、六年生にもなつて永久歯が五本しか生えていないのは、大丈夫なのか心配になり、インターネットで調べてみました。そこには、「永久歯先天性欠如」などが書いてあり、ますます不安になりました。

次の日、病院に行つて相談しました。すると歯科衛生士さんは、「個人差があるから大丈夫。三月生まれだし遅い方だけど、これから待つていれば生えてくるよ。」

と言つてくれました。私は少し安心しました。

私は、中学生になりましたが、歯はいつこうに抜けず、不安は大きくなるばかりでした。しかし、それは家族とレストランへ行つた時に起こりました。

「ガリッ！」

ハンバーガーを食べていたら、そんな音がしました。私は最初、異物が入っているんじゃないかと思い、吐き出してみると、それは小さな小さな歯でした。何年ぶりでしょう。私は、歯が抜けただけなのに感動しました。

それから、順調に歯が抜けました。中学二年生が一番歯が抜けるピークでした。今も歯抜け状態で、少し恥ずかしいです。念のため、全部の大人の歯があるレントゲンで確認してもらいました。結果は問題なし。歯ならびもきれいだし、全部大人の歯もあるとすごくほめていただきました。

私は虫歯もできたことないし、歯はすごく健康です。なかなか生え変わらず、不安だった私の歯が、いつしか自慢になりました。今は大人の歯は、十三本に増え、順調に生え変わりが進んでいます。いつまでも、生え変わったこの歯を大事にできるよう、毎日の歯みがきを頑張ります。

憧れの人

東広島市立磯松中学校二年 嶋 崎 優 良

「九十歳なのに全部歯がそろつての!」私のひいおばあちゃんは今年

で九十歳を迎えるというのにおせんべいをばりばりと食べ、ご飯もしつかりと食べています。私は「今の歯医者者の技術はすごいな」なんて思っていました。私のひいおばあちゃんは全ての歯が自分の歯であり、差し歯や入れ歯は一つありません。そんなひいおばあちゃんが私にはとても自慢です。

私のおばあちゃんは小さい頃「よくご飯にいりこなどの魚が出てきた」と言っていました。いりこには百グラムあたり約二・二〇〇ミリグラムのカルシウムがあります。そんないりこを昔から食べていたら、歯だけでなく骨なども丈夫になります。その証拠として私のひいおばあちゃんは、歯も骨もとても丈夫です。九十歳の今でも昔に比べれば減ったもののちゃんと歩いて外へ出ることもあります。

私には差し歯も入れ歯もない歯でご飯を食べているひいおばあちゃんがかっこいいです。私には無理かもしれませんが、でもひいおばあちゃんに負けないように自分の歯でいつまでもご飯が食べられるように、自分なりのやり方で歯を大切にしたいと思いました。自分がおばあちゃん、ひいおばあちゃんになった時に孫やひ孫にかっこいいと思われるようになりたいです。そして、私の憧れるひいおばあちゃんがいつまでも元気でいてほしいです。

歯みがきの大切さ

東広島市立向陽中学校二年 石 田 剛 士

僕は、歯みがきはとても大切なものだと思います、その理由は二つあります。

一つ目は、むし歯を防ぐからです。僕は、一時期、ぜんぜん歯みがきをしなかったり、丁寧にみがかなかつたりしたときがあります。たしか、小学生のころだったと思います。歯科医院に行つて、むし歯のところをけずられた覚えがあります。その後、歯医者さんに言われた通りに、丁寧にみがくことを意識しましたが、あまり長続きはしませんでした。ちゃんと歯みがきをするようになったのは、中学生になるぐらいのときです。歯みが

きをすることで、歯はきれいになってむし歯を防ぐことができるのでしたほうがよいと思います。ですが、丁寧にやらないと意味がないので、そこは考えてやりましょう。

二つ目は、歯だけでなく、気持ちもスッキリするということです。僕は、朝どれだけ急いでも、歯みがきはちゃんとしています。なぜなら、歯みがきを満足するだけせずに、学校に行くと、なかなかスイッチが入らないし気持ちの面で、スッキリしないからです。朝練などでも、陸上部なので、たくさん走りますが、やっぱり朝、歯みがきをしないと、スイッチが入りません。歯みがきには、歯をきれいにするだけでなく、気持ちの面も整えてくれると思います。

僕は、これからも満足のいくような歯みがきから、朝をスタートして、毎日元気に過ごしたいと思っています。

自信の源

広島市立二葉中学校三年 佐田 菜月

「歯がきれいだと自信が持てるよ。」という歯医者さんの言葉を私は忘れたことがない。六、七年前、小学校低学年のころ言われた言葉だ。その日、私は記憶のある限りでは初めて歯科医院を受診した。歯ならびが悪く、歯列矯正をするためだ。初めてでかなり緊張していた上に目立つ矯正器具を付けることが嫌でしかなかった私に歯医者の先生がその言葉を言ってくださった。「自信が持てる」のかと矯正への抵抗が減ったように思えた。そして、この言葉が本当だということが今になってわかってきた。歯ならびがきれいになったことで思いきり笑えるようになったからだ。それは大きな自信と喜びになった。

今でも、私は月に一度歯科医院に通っている。矯正器具の調整をしてもらい、歯をきれいに磨いてもらうとても爽やかな気持ちになる。通院のおかげで、ひどい虫歯になることもなく、銀歯もない。

そして、この健康な歯をいつまでも保ちたいと最近は思っている。祖母が入れ歯をしているのだが、やはり自分の歯とはちがい大変なのだと教え

てくれた。年をとっても、自分の歯で生活したいと思う。そのために、毎日歯みがきがんばっている。お菓子が好きでよく食べるのだが、必ず食べたまま寝たりしないように気をつけている。それでも、たまに虫歯になるので歯科医院にも通い続けたい。

歯医者の先生の言葉を忘れず、いつまでもきれいな歯で自信を持って笑い続けられるように忙しいときでも歯みがきだけは忘れず続けていきたい。

感謝の気持ち

広島市立庚午中学校三年 徳本 美空

私は、歯をみがくことは自分の歯に対しての感謝の気持ちを伝えることだと思っています。

人が食べ物を食べれば、その分だけ歯のケアをしないとけません。私がつけているバレーボールでも体のケアやメンテナンスをしないと怪我につながってしまいます。また、いろんな人の支えがあつてこそできていると思っています。だから歯みがきといっても毎日頑張ってくれている歯に感謝の気持ちを込めています。

昔と比べて今は食生活に変化が起こり、柔らかい食べ物が増えたので歯での噛み方も変わり、よく噛んで食べるということが少なくなりました。噛むという行動は食べる時に無意識にやっていることだけど脳を活性化することにもつながる大切なことです。しかし噛むといってもそこに健康な自分の歯がないと楽しく食事することはできないと思います。

今の私の歯は虫歯になっても元に戻ることはなく、後からもっと丁寧にやっておけば良かったと思っても一度なつてしまつてはもうどうにもできないので、今、私が持っている貴重な歯を当たり前と思わず、ありがたいう気持ちを持ち続けこのきれいな歯を自分でしっかり守りきれようようにしたいと思います。

そのためにも、私は日々の食生活、歯みがきを今まで以上に意識して楽しい毎日を過ごせるようにしていきたいと思っています。

動物の歯のつくりの違い

広島市立東原中学校三年 曾 根 奏

私は犬を飼っています。飼っている犬の歯を見てみると、前に牙があることや、犬の方が歯の本数が多く感じ、調べてみました。

調べてみると、犬には上顎と下顎に牙が一對ずつあるということ、人間の歯の本数三十二本に対し、犬は四十二本もあるということなどが分かりました。同じ哺乳類でも様々な違いがあるということに少し驚きました。

また、イヌの歯のつくりはネコだけでなくアザラシやオットセイとも似たようなつくりになっていることも分かりました。住んでいる環境などは大きく異なるけれど、つくりが似ていることが少し不思議に思いました。

犬と人間は食べる物も大きく違う上、野生の犬においては狩りをしていたという習慣もあります。こうした生活や食べる物によってそれぞれの歯のつくりも変わってきたのだろうと思いました。また、人間の歯は発育を助けたり表情をつくるのに役立てることが出来ます。しかし、犬はそれらはなく、主に食べ物を食べたり身を守ったりするのに役立ちます。

このように、食べる物の違いや、役割の違いによって動物の歯は全ての動物が同じつくりということではなくっていったんだなと思いました。犬にはものをそしゃくする習慣がないので臼歯が小さくとがっているようにそれぞれの動物の習慣などによっても歯のつくりは変化したと感じました。

私たち人間は、他の動物とは違う歯のつくりをしており、それには大切な役割があります。その役割を果たしていくためにも自分で自分の歯を守り、大切にしていかなければなりません。

母の支え

広島市立三和中学校三年 瀬 戸 和 紗

私が歯の健康に気を付けるようになったのは母のおかげです。

母は、私が物心つく以前から頻繁に歯科検診につれていってくれていました。家でもたくさんケアしてくれたりして、たくさん歯について気を使ってくれました。なので、保育園の頃も小学校の頃も歯科検診では毎回異常なしでした。でも、一度だけ「このままでは虫歯になる歯がある」と診断されて、私はびくりました。それまで、母がたくさん気を使ってくれていたのに、虫歯になりました。歯があると聞いて、母に対して少し申し訳ない気持ちになりました。私はその歯を虫歯にならないように頑張つて、他の歯も虫歯にならないようにケアしました。その時から、それまで以上に歯のことを気にかけるようになりました。今でも、気にかけているので、歯医者さんに教えていただいたみがき方を実践しています。

たまに母が「早く歯をみがきなさい！」と言ってきて、「うるさいな！」と思うけれど、それは私のことを思っている言葉なので、ちゃんと受け入れようと思います。

生まれた頃から母が一生懸命気を使ってケアしてくれているので、私もこれまでの母の頑張りを無駄にしないように、自分でも気を付けて生活していきたいと思っています。

いい歯の日作文

広島市立三和中学校三年 谷 浦 愛 斗

「僕は、いい歯だ。」何故、これほど、自信があるかというと、行きつけの歯医者（さくらいクリニック）の桜井先生が、褒めてくれたからです。それに、学校の歯科検診でも、歯並びが良いと言われ、虫歯が一本もないと言われたからです。歯について、この作文を書くまで、気にしたことなかったです。朝夜と磨いていますが、磨き方も適当だし、甘いものもおなか一杯食べています。

それなのに、何もないので、僕には無縁のことだと思っていました。僕には妹が二人います。年は、十一歳と四歳です。年の近い十一歳の妹は、虫歯があります。食べている物も一緒だし、歯を磨いているのも一緒。それなのに、妹には、虫歯があります。僕には、虫歯がないのは、どうして

だろう？考える機会ができました。調べてみると、虫歯は赤ちゃんの時、親からうつることが多いらしいとまた、十分に歯磨きをしていなかったら、虫歯になる確率が高くなるということがわかりました。そうか！僕の虫歯がないのは、たまたまだったんだ。僕も虫歯ができる可能性があったけど、たまたまだったんだと。親からうつるので、同じ箸やコップを使うのはいけないことなんだと。これからも気を付けようと思いました。四歳の妹には、寝る前に歯を磨いてあげることが多いので嫌がられることがあるので、僕も妹の歯磨きをするのが嫌だったけど、虫歯ができないように、これからしつかり綺麗に歯磨きをしてあげようと心に決めました。また、虫歯になること以外に、「芸能人は歯が命」という言葉があります。歯は表情の一部であると思います。歯が汚いと印象が悪い。特に、お茶を飲むと、歯が黄色くなるので、気を付けたいです。将来は、ホワイトニングをして、白い歯を手に入りたいです。最近では、歯を手で磨くのが大変なので、電動歯ブラシを使って磨いています。

僕はいい歯をもっています。この歯を大事にしていきたいです。

歯に対する感謝の気持ち

広島市立三和中学校三年 村田 湧矢

私にとって歯磨きをすることは、歯に対する感謝を伝えることだと思えます。人が食べ物を食べれば、その分だけ歯は汚れていき、そんな歯を歯磨きをしないで放っておくと虫歯になるのは当然です。そのようなことにならないように、毎日頑張ってくれている歯に僕は感謝の気持ちを込めて、歯磨きをします。

歯の磨き方は、沢山あります。部分によって磨き方を使い分けることで、歯はより健康で丈夫に保つことができます。そうすることによって、同時に私たちの健康も保たれていくことになります。ですが、現代の人々の社会にむし歯や歯周病、歯肉炎といった歯の病気がたくさんあり、昔と比べて歯に何らかの問題を抱えている人も少なくないと思います。食生活にも変化が起こり、柔らかい食べ物が増えるため、歯での噛み方も変わ

り、人はよく噛んで食べるということをあまりしなくなりました。噛むということは単純な動作にすぎないですが、あごが強くなるばかりでなく、脳を活性化する働きがあり、とても重要な動作です。

しかし、ただ噛むといつても、そこに自分の健康な歯がなければ、物を噛むことさえできなくなってしまうです。今はきれいで健康な歯でも、自分でしつかり守っていかなければ、将来、おいしい食事ができなくなってしまうかもしれません。人の歯が生え変わるのは、たった一度だけです。そんな貴重な歯を「あつて当たり前」などと思わずに「いつもありがたい」という気持ちを持ち続けて、歯磨きをしていきたいと思います。今ある歯をきれいなまま一生保てるかは自分達次第なので、一人一人が歯の大切さをきちんと認識し、そして大事にしていけば、歯もずっと健康なままです。自分たちの歯を守るのには自分だけです。いつまでもたっても健康な歯は、私たちの大切な宝物であり、この宝物たちは私たちの体や笑顔を守り、そして楽しい毎日をプレゼントしてくれると思います。そのためにも、私は日々の食生活、歯磨きを今まで以上に意識していきたいと思っています。

歯を大切に

呉市立昭和中学校三年 藤本 優那

私は、歯と聞くと、最近歯を大切にするための商品がたくさん出ています。例えば、キシリトール配合のガムや、歯周病を防いだり、知覚過敏をケアするなどの効能を持つ薬用の歯みがき粉などです。他にも歯を白くするための歯みがき粉なども販売されています。

これは、歯の健康や見た目を気にする人や、虫歯や歯周病になっている人が多いからではないのかと思います。

昔、私は祖母に、

「歯は大切にしないと、将来とても困る。自分の歯でしかできないこともあるからね。」

と言われたことがあります。当時、私は虫歯があり、歯医者に通っていま

した。歯を失うとどうなるのかその時はあまりよく分かっておらず、そうなんだからいにか思っていました。

しかし、このように歯の大切さを理解していないと、歯の健康が損なわれるようなことになってしまふのだと思います。歯で物をよくかむことで消化吸収を助けられ、味を豊かにするなどたくさん人の働きがあります。食べるときだけではなく、体の健康にも大きな影響を及ぼすこともあるそうです。

これらのことから、私は、歯をあまり重要ではないと考えていた人が、歯の重要性を知る、または体験することで歯の健康を保とうという気持ちになっていくのではないかと考えました。私自身も歯が深く健康に関わっているということを知らなかつたので、今までよりも歯を大事にしようと思いました。歯は一度失うと、二度と再生しないものだから、歯の大切さを知り、虫歯などを予防していくことが大事だと思います。

『ちよつと得した私』を想像して

福山市立松永中学校三年

中

由美子

ハチマルニイマル
「8020って知ってる？」

母が私に尋ねました。

「何それー!？」

聞いたことのない言葉に私は小さな子供のようになり、母にそう尋ね返しました。

母が言うには、〃八十歳になつても自分の歯を二十本以上保とう〃という取り組み、なのだから。私はそれを聞いて、どうして二十本以上なんだろう、など興味をわき、『8020』とGoogleで検索してみました。いろいろ見ていて「20本以上の歯があれば、美味しく何でも食べられる。」

という言葉を見つけました。食べることが好きな私にとって、この言葉はとても魅力的に感じました。今私の歯は二十八本です。ということは、美味しく何でも食べられる。〃そう考えるととてもうれしいです。

うれしいことはまだあります。それは、私が『ちよつと得した人』になるということです。

「20本以上自分の歯をもっていれば美味しく何でも食べられる」これを見た私は、絶対に年をとつても自分の歯を20本残しとかなないと、思いました。そのために何ができるかを私は調べると、歯みがきだけでなく生活習慣も重要であることを知りました。次に私はこれらを見直し改善するでしょう。そうすると、未来の私が『ちよつと得した人』になっている。(かもしれない。)というわけです。

私は一度虫歯を経験したことがありました。言葉では言い表せない辛さで、もう二度とこんな思いはしないよう自分の歯を大切にすると決心しました。今回8020を調べ、この思いがますます強くなつた気がします。歯みがきを少しこだわつてしてみる。今の生活習慣をほんの少し変えてみる。これが続けることが今後の私の目標です。『ちよつと得した私』の未来を想像して、私とちよつとだけ、今を変えてみませんか？

歯とスポーツの関係

福山市立誠之中学校三年

井

出

遥

稀

僕は、サッカーをしています。サッカーと歯はとても深い関係があります。

まずは、ボールを蹴るときです。ボールを蹴るときに力を入れるのは、足だけだと思つている人もいると思いますが、実は、歯も含めて全身の力を使つてボールを蹴ります。特にこの時に重要になってくるのが、歯です。しっかり食いついて、力を入れないと全身に力が入りません。次に、走る時です。サッカーは走るスポーツです。走るのはとてもつらくて、しんどいです。でも頑張らないといけません。そんな時に大切なのは、やっぱり歯です。食いついて頑張らないといけません。他にもいろんなスポーツのいろんな場面で歯は大切です。例えば、野球のバットイングや、バレーのスパイク、陸上の長距離もそうです。スポーツと歯はとても深い関係性にあると思います。

僕は、今までの人生の中で一回も虫歯になったことがありません。スポーツをしている以上、これは続けていきたいなと思います。

このように、スポーツと歯には深い関係があります。特に僕たち10代は、運動をさかに行う時期です。陸上をしている人、サッカーをしている人、野球をしている人、バレーをしている人、たくさんの方が歯を使っている人、スポーツをしています。だからこそ、もっと自分の歯を大切にしていってほしいです。スポーツ以外にも、ごはんを食べることなどにも使われます。僕は、生きていく中で歯はかせないものになっています。だからこそ、もっと自分の歯をきれいにみがいて、これからの長い人生を健康な歯と共に生きていきたいです。

当たり前の事：

大竹市立大竹中学校三年 小 谷 ももか

私はいつも歯をみがくとき、歯ブラシに歯みがき粉をつけて水でぬらし、それを口の中に入れて数回みがき口をゆすぐ、という流れ作業にならないように意識しているポイントがあります。

それは、最低五分間みがくこと・平日二回休日三回みがくこと・一本ずつみがくこと・力を入れすぎず小刻みにみがくこと。これらはすべてあたり前だと思いますがそのあたり前のことができていない以前の私にとってはこれらのポイントを意識することで変わった事がいくつもあります。

それは、規則正しい生活になった・歯に対する意識が変わった・気持ちの良い一日のスタートが切れるようになった事です。歯みがきに時間をかけるといことは朝早く起きなければいけないそうすると朝に余裕ができ、自然に夜も早く寝れるようになりました。そして、朝しっかりと歯みがきをするのですっきりと目が覚め気持ち良く一日のスタートが切れるようになりました。このことから、あたり前のことをしっかりと続けること、それが無理せずにつけられ虫歯の予防にも歯の健康にも効果的だと思います。

あたり前のことをあたり前にする事、それももちろん大切だと思います

が、歯みがきを楽しんでする事も大切だと思います。私は歯みがきをする事自体は嫌いです。しかし家にいるペットの犬三匹と一緒に歯みがきをする事は楽しいので好きです。犬達の歯みがきは私がみがいてあげたり、妹がみがいたりしています。犬の歯みがきを通して人間も動物も健康を維持するためには歯みがきが必要不可欠だと思います。可愛い愛犬にずっと健康で長生きしてほしいと思いながら念入りに歯みがきをしているとだんだん自分の歯みがきも前よりレベルアップしてきていると思います。

歯磨きのお陰で犬も私も虫歯一つありません。これからもピカピカの歯を維持するためにも、当たり前の事を当たり前に、ペットとコミュニケーションを取りながら楽しんで歯みがきをしていこうと思います。

先進国と歯の健康について

大竹市立大竹中学校三年 楊 井 友 菜

最近まで私は、虫歯についてあまり深く考えたことはなく、虫歯になっても治療すればいいと思っていました。しかし、歯が生え変わるのはたつた一度だけであり歯はとても貴重なのです。そこで、歯は人にとってどのような役割があるのか、改めて考えてみました。「口の健康は、体の健康の元」と言われるように歯で物を噛むことにより脳が活性化し認知症の予防にもなり、老化が抑えられるようです。歯がなければ、体の基本であるおいしい食事もできないと思います。そこから体調を崩してしまう人もおり歯が健康に関係していることが分かります。

私たちには、二十八本の歯があり一本失うだけでもバランスが崩れるそうです。日本で歯医者といえば「虫歯や歯周病になってから治療に行く場所」とされています。私もそうでした。そのため治療は痛く、そのイメージを持つのでさらに行きたくなくなります。それに比べて先進国は、虫歯にならないように予防しに行く場所とされています。予防の為に通院しているの痛くないうえに虫歯を防いでいます。歯を治療する時間、失う可能性を考えると先進国の方法が良いと思います。実際に八十歳の人の歯の本数を比べてみると、日本は八本、スウェーデンは二十五本、アメリカは

十五本だった。予防が大切なことが証明されており、日本でもよく聞くようになったと思います。

歯の大切さを考えてみて、毎日おいしい物を食べられる歯に感謝しようと思います。あたり前だと思っていましたが、一度抜けると生えてこない歯は想像以上にとっても大切でした。自分たちの健康にまで関係してくるとは思いませんでした。かなり食生活も変わっており、私たちは柔らかい食べ物を食べていることが多くなっていると思います。それによつて噛むことが減っているので、気をつけていきたいです。今ある歯を大切にし、歯みがきを頑張ります。今回学んだことを忘れずに生活していきたいです。

私の歯

東広島市立磯松中学校三年 土本 奈緒

私は、ずっと歯並びがあまりよくないことが気になっていました。前歯がずれていて歯が外に出てきていなかったりしました。でも私はこの三年生になってから歯科矯正を始めました。

最初は歯科矯正は笑ったときに器具が見えたり、食べづらかったりすると聞いて少し抵抗がありました。でも三年くらいできれいな歯並びになると聞き、これから大人になってからは何年もあるんだから、三年でおわるのならばいいかなと思いました。お金もすごくかかるけど、母も父もいいよと言ってくれてその時はとてもうれしかったです。

そしてこの夏から器具をつけはじめました。はじめはクラスの間みんなも気づいて矯正について聞かれていたけど普通にしていたらみんなもなれてきて今は何もきかなくなりしました。それに食べ物も器具の間にはさまったりするけど食べるのにそんなに不自由はないのでよかったと思いました。

私は、歯科矯正をして後悔はしていません。まだはじめたばかりだから高校生になってもつづくけれど、だれも歯科矯正の器具をつけていることをバカにする人はいません。そんなの関係なく接してくれるので気にせず歯を見せてわらえます。これから治療をすすめて、早くきれいな歯並びになりたいと思いました。だからこれから歯が動いていたいこともあるかも

しれないけどがんばろうと思いました。

歯磨きの大切さ

東広島市立磯松中学校三年 吉田 暁太郎

会話の中で笑顔が出るとき、自分の歯が現れる。その歯がお世辞にも綺麗とは言えなかったらどうだろう。相手はあまり良い思いはしないはずだ。そのようなことが起こらないように、日頃から歯磨きをすることが欠かせない。歯は人の印象を変えるのだから。

では、歯が人に与える印象とはどのようなものだろう。私が考えるその印象は清潔感だ。

人から見られる歯において、健康な白い歯であれば好印象、虫歯があり、黒ずんだ歯だと悪印象になる。そのどちらになるかを決める、基本的なことはやはり歯磨きだ。起床後、食後、就寝前など、こまめに歯磨きをすることで、必ず綺麗になっていくだろう。

また、歯はその人の口臭にも関わっている。歯磨きを一度だけでも怠ると、口内のバクテリアが繁殖し、それが歯垢となり虫歯を作ってしまう。虫歯から発せられる独特な臭いは、人を不愉快にさせる。たった一度のこととで、人に嫌な思いをさせるのはとてもつらいことだ。だが、歯磨きをすることで、そのことは対処できる。やはり歯磨きは、欠かせないことなのだ。

ところが、歯磨きの大切さや、歯に関係する、人へ与える印象を説明しても、「そんな面倒なことをしなくてもいい」と考える人がいる。確かに、現在の歯に対するケアの技術は目を見張るものが多くあり、簡単に歯を綺麗にして、印象を良くすることができる。

しかし、繕った清潔感ではなく、自ら努力から成った清潔感の方が私は良い印象が持てる。

また、私自身も、歯を清潔に保ち、人に良い印象を与えるようにしていきたい。

歯の大事さ

東広島市立中央中学校三年 信 保 彩 花

私は、歯は人生の中でもとても重要なものだと思います。年を重ねても、自分の歯でいられることは幸せなことだと思いますので、自分の歯について、この作文を通して改めて考えていきたいと思います。私の歯にまつわる思い出は三つあります。

一つ目は、初めて歯を抜いてもらった時のことです。歯が黒くなるまでひどい状態だった虫歯を、小学一年生の時に泣きながら抜いてもらったことを今でもよく覚えています。その時は本当に嫌で、まずいや歯を抜くのも痛くて、治療中も泣き叫んで暴れていました。今思うと、本当に親や歯科医の方に申し訳ないです。でも、もっとひどくなる前に乳歯の状態で抜いてもらえて良かったと思うし、とても感謝しています。これからも、歯や口に異変を感じたら、すぐに病院に行って、治療をしてもらいたいのです。

二つ目は、中学一年生の時に、急に歯が痛くなって、その翌日に歯科医院に行ったことです。歯科医院に行く前日は、本当に歯が痛くて、どうしたら歯の痛みが治まるだろうと思ひ、インターネットで調べたり、親に聞いたりでずつと考えていました。次の日に病院行って治療してもらった時は、本当に安心したし、何であんなに歯が痛くなったんだろうと不思議に思いました。もう二度とそんな痛い思いはしたくないけど、我慢できなくなるほど歯が痛くなることもあるんだなと知ることができたので、良い経験になったなと思います。これからは、少しでも歯が痛いと感じたら、後回しにせずに親に言っ、て、病院で診てもらおうと思いました。

三つ目は、この三年間学校の歯科検診で異常がなかったということですね。私は、小学生のころ、毎年どこか悪いところが見つかったいたので、歯科検診が嫌でした。でも、中学校に入ってから歯みがきをていねいにするようになって、異常がみられなくなり本当に嬉しかったです。虫歯がなくなったのは、歯科医院で歯医者さんが上手な歯みがきの仕方を教えてくださったり、どこがみがけていないのかをていねいに示してくださったりしてくれたからだだと思います。今でもそのやり方を時々思い出して、鏡を

見ながら、歯の横側や裏側など一つ一つていねいにみがいています。本当に歯医者さんはすごい存在だと改めて思いました。また、意識をすることが大切だと分かったので、これからも学んだことを忘れずに、毎日歯みがきをしていきます。

今回この作文を通して、歯の大事さや歯医者さんの偉大さやありがたさを改めて考えることができました。歯は最初に述べたように、本当に体の中でも大事な部分だと思うので、歯みがきが面倒臭いと思っても、頑張つて毎日三分間していききたいです。そして、大人になった時一本でも多くの歯が残せるように、日々努力していききたいです。

歯磨きをする習慣

東広島市立八本松中学校三年 伊 藤 優 真

僕の家族にパフーという犬がいます。子犬の頃、歯磨きをする習慣を身に付けてなかったのが大人となった今では歯みがきが大好きです。だから歯磨きをさぼっていました。先日、動物病院に健康診断のため連れていったところ、歯石がたくさん付いていると言われました。犬も人と同じように歯周病を放置すると細菌が全身にまわって深刻な病気になると説明を受けました。「人間にも」と言われていたので家に帰って調べてみると歯の健康状態で食生活や社会生活等に支障をきたし、ひいては、全身の健康に影響を与えるということを知りました。

僕のお母さんは僕が小さな時から「歯は大事だからちゃんと磨きなさい。」と口うるさく言われていた時はうっとうしいと思っていただけこの事実を知り、歯磨きの大切さに気付きました。僕は今まで一度も虫歯になつたことはありません。口うるさいお母さんのお陰だと思っています。

この先も虫歯にならないよう、僕もパフーも歯磨きをする習慣を心がけていきたいです。

ずっと一緒の乳歯

東広島市立豊栄中学校三年 抹 香 智 貴

「早く抜いた方が良い乳歯が一本あります。」そう診断されたのは中学二年生の時だった。自分自身、ちゃんと綺麗に歯を磨いていないという自覚があったので、乳歯が虫歯になりかけか、はたまた虫歯になっているものだと思っていた。

診断が出てしばらくした日、歯科医院に診察・治療をしに行った。診察の際、医師の方が、

「これは少しレントゲンを撮ろうか。」

と、言われたのでレントゲンを撮り、診断結果を待った。

結果は意外だった。なんと普通は存在するはずの永久歯が無いという結果だった。つまり、この乳歯は一生つきつきりということになる。

と、いう訳で、診断がされて以降、前よりもずっと歯を念入りに磨くようになった。そのお陰か以前より虫歯になりかけの歯が減ったし、どこことなく気分も晴れやかになったような気がする。

たった一本きりの、大切な歯。これからも大事にしていこうと思う。

いい歯について

比治山女子中学校三年 浅 海 彩 里

それは令和元年になってすぐのことでした。友達とスーパーに行ってアイスクリームを買いました。その日は大変暑かったので、思わず私はアイスにかぶりつきました。すると、その瞬間、歯に激痛が走りました。その時私は「やばい！虫歯かも。」と思いました。

その後、固い物もたべられなくなり、冷たい物も飲めなくなり、大変な思いをしました。だんだん虫歯も悪化していき、風が吹くだけで歯にしみるようになりました。普段あたり前にしている生活も苦痛を感じるようになりました。

その時私は歯の大切さを考えさせられました。歯が悪いだけで、どれだけ大変かということが分かりました。

それから私は歯の治療に行きました。すると、歯医者先生の先生もびっくりするくらい虫歯がたくさんありました。私も驚きました。今までそんなに虫歯ができたことがなかったのに悔しかったです。虫歯の治療ものすごく痛かったです。私はもう二度と虫歯になりたくないと思いました。

歯は、自分の甘さですぐに悪くなってしまうものだと思います。良かったです。甘い物を食べすぎて虫歯になったことも分かりました。

私は中学の部活動で吹奏楽をやっています。歯が悪い時は、吹く時も痛みがはしって大変な思いをしました。私は歯の大切さが本当によく分かりました。今まで虫歯になっていなかったから、私の中で気が緩んでいました。常に歯を大切にしないといけないなと思いました。今後、このようなことがないように自分自身で考え、行動していきたいと思っています。

入選作品

高校生・一般の部

寝落ちと歯と私

進徳女子高等学校一年 平 田 かよ奈

私は、とんでもないほどの寝落ち魔です。はつきり言って、ひどすぎます。塾から帰ってくると、疲れがどつと押し寄せてきて、目の前のソファに倒れ込み、ぐっすりと眠ってしまいます。寝落ちというものは、とても気持ちが良いものだとか高校生になって思うようになりました。ムーディーな空間、うっすらと聞こえるテレビの音、そばにいる可愛いぬいぐるみ。この三つは、私の心を安心させてくれるものです。しかし、問題は朝起きてからの話です。私は歯を磨いていません。そうして、

「あ、またやってしまった…。」

と、深い自己嫌悪に襲われてしまいます。もうこれで何回目でしょうか。染みついた習慣は、そう簡単には直せません。私は大慌てで洗面所に向かい歯を磨きます。とても口の中が気持ち悪いので、その日の始まりはひどいものです。ところが、歯科検診では何故か異常がありませんでした。普段緑茶を飲んでいるからでしょうか。だからと言って油断は禁物です。もうこれからは寝落ちをしないように、なおかつ歯を大切にして過ごしていこうと思います。具体的な内容として、まずは歯を磨こうとする意識を高めること、計画を立てて生活することが挙げられます。仮に歯を磨かずに風呂に入ると、歯にとっては最適な温度になってしまい、口内環境が悪くなると以前本で知りました。そのため、生活の中で歯磨きは大切である自分自身に訴えていこうと考えています。生活の計画については、まず紙に書き出し、自分が何をすべきかを整理して考えて行くことが大切だと思います。差がつく夏休みの間を有意義に過ごし、早速歯を磨こうと思います。また、夏休みが明けた後も今後は寝落ちのないようにして、また新たなスタートを切って新しい自分に生まれ変わったらいいなと思っています。

歯って大切だね

広島県立千代田高等学校二年 岡 本 陽 太

私は、歯が人に大切な部位とよく考えております。歯というのは「かむ」という行動をとり、その「かむ」という行動で物をかむと次は「食感」を感じます。私はこの「食感」が歯や口があるからこそなりたっていると思います。私にもそのような経験がありました。

私はまだ十七歳ですが、いままでたくさん物を食べてきて、さまざまな食感を感じてきました。やわらかいものもあれば硬いものも、さらさらな食感をよみとるやくめがあると思いました。人によつては食感に好き嫌いが分かれてきます。自分が好きと思った食感是他の人からすると嫌いかも知れません。私はその人間の個人差にとっても興味があります。

そして私にはもう一つ興味のあることがあります。それは、「食感の表現」です。代表的な表現は、「バリパリ感」「ぷりぷり感」「サクサク感」などがあります。この他にもまだ食感にはたくさん種類の種類があります。あなたならどの食感がお好きですか？こんな食感を感じることでできる歯ですが、だいたいは物を噛むというためにあるものです。昔は硬いものを食べればあごもつよくなり歯もじょうぶになると聞いたことがあるのですが、最近の子供とかはあまり硬いものを食べていないなと思ってきました。せんべいとかは硬いものの代表食でしたが、今はスポンジケーキみたいな、やわらかいものがメジャーになってきました。でも、食べるというわけでもないし、おいしいからいいけど歯でかめるものはやわらかいものでも硬いものでも、しつかり味と食感を感じてほしいです。

今でも、もし歯がないと思ったら想像が付きません。歯があつてよかったです。

健康な歯でいるために

広島県立海田高等学校二年 近藤 芽生

以前、私は地元の祭りで8020運動の表彰式を見ましたが、8020は何を意味していて、どのような運動なのか気になったので調べました。

8020運動とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保とう、という1989年から現厚生労働省と日本歯科医師会が推進している運動のことです、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、と願いを込めてこの運動が始まりました。8020運動が始まった当初、8020を達成している高齢者（後期高齢者）は10人に1人も満たない状況でしたが徐々に8020達成の割合は増加していき、最近では約40パーセントもの高齢者が達成されていると知り、とても驚きました。私が地元の祭りで8020運動の表彰式を見た時に、表彰状を受け取っていた高齢者は皆、ニッと笑った時の笑顔と揃った歯がとても素敵で、他の被表彰者と楽しそうに話しているのを見て、「私も将来ずっと自分の歯でご飯を食べたり、人と話したりできる人になりたいな」と、思いました。毎日歯磨きをする目的は虫歯予防だけでなく、糖尿病や骨粗しょう症、心臓病などの予防とも関係があるらしいので、歯磨きを続けて歯を病気や菌から守るだけでなく、身体全体の病気からも守って、口の中を健康な状態に保つだけでなく、身体全体を健康な状態にしていきたいと思います。

歯磨きを毎食後にしよう、と思っても面倒臭かったり、時間が無くて、忙しい時や学校にいる時は「しょうがない」と、歯磨きをしない時があります。しかし、健康になるために運動をしたり、食生活を整えるように歯磨きも健康でいるために不可欠であると分かったので、私も8020運動を達成できるように、また健康を維持するために、歯磨きを欠かさずしていきたいです。

姿勢と口の開閉の関係とは

広島デンタルアカデミー専門学校一年 大川 彩 良

私は、自身の生活と現在の口の状態から、「姿勢の良さと口の状態や歯並び等とは何か関係があるのではないか」と考えた出来事についてまとめてみたいと思います。

小学生の頃から中学生の頃まで学校に徒歩で通学していた私は、ランドセルやカバンが重くいつも背中を丸めて歩いていました。その癖が直らず日々の生活の中でも猫背が定着しており、自然と顎が前へ出る様な姿勢があたり前となっていました。その頃の私は意識しないと口が薄く開いてしまう様な状態でした。それと同時に、前歯がひどい出っ歯だったのです。

高校に入り、弓道部に入部した私は猫背を徹底的に直し始めました。高校への通学は自転車を使っていたのでそれのおかげもあってか、中学校までの姿勢の悪さはかなり改善されました。顎を引いて歩くことを意識すると口が開くことはまったくなくなったのです。

それと同時に、口を開く度に気になっていた出っ歯が気にならなくなりました。久しぶりに会った中学の友人に、矯正をしているのかと聞かれたことさえありました。

姿勢がよくなったことと口が閉じたこと、また歯並びが直ったことが関わりがあると考えたのは最近になってからであり、未だ確証はありません。しかし、私と同じ様に考える人は必ずいると考えるので、いつか姿勢と歯並びの関係について調べたいと思います。

第二十四回 いい歯の日作文コンクール

主 催 一般社団法人広島県歯科医師会

後 援 広島県歯科衛生連絡協議会

広島県

広島市

広島県教育委員会

広島市教育委員会

広島大学歯学部

日本歯科医師会

広島県歯科技工士会

広島県歯科衛生士会

中国新聞社

NHK広島放送局

中国放送

広島テレビ

広島ホームテレビ

テレビ新広島

広島エフエム放送

FMちゅーピー
76.6 MHz

（順不同・敬称略）

第二十四回

いい歯の日作文コンクール入賞作品集

発行 令和元年十一月八日

発行者 一般社団法人 広島県歯科医師会

会長 甲 野 峰 基

〒七三二ー〇〇五七

広島市東区二葉の里三ー二ー四

電話〇八二(二六三) 八〇二〇(代)



KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80



ハチマルニイマル
8020運動

80歳で20本以上の自分の歯を保ちましょう