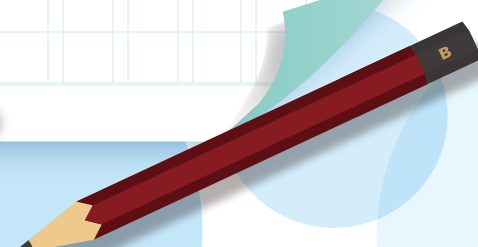


第26回

いい歯の日 作文コンクール



入賞作品集

一般社団法人 広島県歯科医師会

ご挨拶



一般社団法人広島県歯科医師会

会長 山崎 健次

「第二十六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、主催者として大変嬉しく思っております。

また、継続的に本コンクールに応募してくれる子どもたちが一定数いることが再認識でき、このコンクールの大切さ（子どもたちの文章表現力の向上、人格形成への寄与）について、改めて感じているところでございます。

しかしながら、昨年度は「緊急事態宣言」発令に伴う臨時休校等の措置が講じられたこともあり、誠に遺憾ながら、実施以来初めて本事業を中止いたしました。

二年ぶりとなりました今年度は、三、一〇七点（小学生の部三八〇点、中学生の部二、四八二点、高校生・一般の部二四五点）もの作品をご応募いただきました。多くのご応募をいただきましたことに改めて感謝申し上げますとともに、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。

なお、今年度は、コンクールは行いましたが、新型コロナウイルス感染症の現状を鑑み、苦渋の決断ではありますが、表彰式を中止することといたしました。受賞された皆さまには、誠に恐縮ではございますが、何卒事情ご賢察のうえ、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

結びに、本コンクー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にご心より感謝申し上げます。

第二十六回 いい歯の日作文コンクール 審査員

吉原圭介 株式会社中国新聞社 編集局次長 兼 報道センター長

豊田義政 広島県健康福祉局 健康づくり推進課長

富永六郎 広島県教育委員会 学びの変革推進部長

小川俊輔 広島県公立大学法人県立広島大学 地域創生学部地域創生学科准教授

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	おじいちゃんが教えてくれたこと	ドレミスクール(呉市立昭和中央小学校三年)	寺嶋 夏帆……………	10
中学生の部	僕の乳歯	呉市立昭和中学校一年	木村 勇次郎……………	11
高校生・一般の部	娘へ		保手濱 有紀子……………	12

中国新聞社賞

小学生の部	歯について考えたこと	東広島市立寺西小学校三年	西 本 洸……………	12
中学生の部	輝く歯と健康ライフで笑顔に	熊野町立熊野東中学校二年	竹 田 凜々愛……………	13
高校生・一般の部	歯磨きがつなぐ母との会話	呉市立呉高等学校二年	岡 本 唯 愛……………	13

広島県歯科医師会会長賞

小学生の部	歯がぬけた後のお楽しみ	広島市立皆実小学校四年	山 本 晴 子……………	14
中学生の部	健康な歯を目指して	東広島市立中央中学校二年	高 野 研 人……………	14
高校生・一般の部	唇歯輔車	広島デンタルアカデミー専門学校一年	安 部 桃 香……………	15

審査員特別賞

小学生の部	はのふしぎ	呉市立阿賀小学校二年	河 島 結 莉……………	15
小学生の部	ピカピカだぞぼくの歯	東広島市立西条小学校六年	森 迫 奏 丞……………	16

〈入選〉

中学生の部
私の笑顔は歯が命
愛の仕上げ磨き
歯の健康と身体の健康

呉市立昭和中学校二年
寺嶋玲夏……………17
呉市立昭和中学校三年
黒川涼……………18
広島県立広島皆実高等学校三年
小田凜佳……………19

小学生の部

大すきなはいしやさん
まえばがぬけた
いい歯チャンピオン
大切な
生まれてからのわたし
歯の大切さ

東広島市立西条小学校二年
後藤眞子……………22
熊野町立熊野第一小学校二年
岡永大知……………22
東広島市立西条小学校三年
大埤春花……………22
東広島市立寺西小学校三年
後藤心海……………23
東広島市立平岩小学校四年
白川瑠華……………23
広島市立矢賀小学校六年
渡辺希美……………24

中学生の部

歯と感情
私の大切な歯
私の甘い考え
歯の大切さ
よい歯の健康大賞をとれたこと

広島市立幟町中学校一年
永元康祐……………26
広島市立城山北中学校一年
新宅咲希……………26
広島市立城山北中学校一年
谷内陽葵……………27
広島市立亀山中学校一年
堀尾みなみ……………27
広島市立三入中学校一年
段吉梨心……………27

大切な歯

矯正が教えてくれたこと

歯のありがたみ

ボクのルーティーン

歯は一生の宝物

歯科定期健診の重要性

歯の大切さ

歯医者さんはこわくない

自分の歯と長く過ごすために

いい歯で笑おう

「1日3回」をこれからも

大切な歯を守るために

私の口の友達

良い歯を保つために

歯を守る

歯並びの大切さ

形成不全は僕の個性

愛の教訓

これからの歯にもつなげよう

毎日コツコツと

虫歯

歯を大切に

呉市立川尻中学校一年

呉市立昭和北中学校一年

呉市立横路中学校一年

尾道市立御調中学校一年

福山市立駅家南中学校一年

東広島市立磯松中学校一年

東広島市立磯松中学校一年

東広島市立黒瀬中学校一年

東広島市立西条中学校一年

東広島市立松賀中学校一年

東広島市立松賀中学校一年

熊野町立熊野東中学校一年

武田中学校高等学校一年

広島市立幟町中学校二年

広島市立祇園東中学校二年

広島市立城山北中学校二年

広島市立東原中学校二年

呉市立阿賀中学校二年

呉市立音戸中学校二年

呉市立横路中学校二年

東広島市立磯松中学校二年

東広島市立黒瀬中学校二年

沖本 蓮……………28

海邊 那南……………28

江上 碧……………29

坂東 真志……………29

桂木 志帆……………30

岩城 佑竜……………30

岩村 莉奈……………30

森本 はるこ……………31

佐藤 慶太……………31

熊崎 陽臣……………32

高橋 和……………32

寺井 彩音……………33

石田 姫菜子……………33

松宮 燈真……………34

三好 紗由……………34

檜山 珠姫……………35

星野 裕嗣……………35

實下 桃花……………35

高下 伶奈……………36

中島 佑菜……………36

長谷川 実紅……………37

中河原 葉琉……………37

自分の歯について

そろった歯

祖父母の歯

歯が印象の決め手になる

歯にまつわる思い出

おばあちゃんの歯

笑顔になれる歯医者さん

残していこう！大事な歯

大嫌いだったこと

大切にしよう自分の歯

あたり前ができないと

高校生・一般の部

歯みがきで心がけている二つのこと

お約束

繋げたいもの

僕とピンクの歯ブラシとバナナ味

東広島市立黒瀬中学校二年

東広島市立中央中学校二年

東広島市立中央中学校二年

広島市立城山北中学校三年

広島市立城山北中学校三年

呉市立川尻中学校三年

福山市立駅家中学校三年

東広島市立黒瀬中学校三年

東広島市立志和中学校三年

東広島市立志和中学校三年

熊野町立熊野東中学校三年

森川大助……………38

川光美緒……………38

幸島夕奈……………38

上田桜生……………39

山本芽依……………39

中原萌々花……………40

廣田佳鈴……………40

小橋菜穂……………40

中津佑月……………41

山延羽奈……………41

松山凌……………42

広島県立広島皆実高等学校一年

呉市立呉高等学校二年

広島デンタルアカデミー専門学校一年

田中咲優……………44

橋口花音……………44

赤尾佳苗……………44

山根慶子……………45

〈佳作〉

小学生の部

はいしゃさんでみてもらおう	広島市立比治山小学校二年	名	ごし	ゆい
歯を大切に	東広島市立寺西小学校三年	有	田	武 琉
すごいなおじいちゃん	広島市立矢賀小学校四年	富	田	紗 帆
どきどきの手術	広島中央特別支援学校五年	竹	村	心 吾
むし歯のない歯	東広島市立西条小学校六年	林		華 穂

葎の食事を見直せば虫歯いなりにくい!!	広島市立翠町中学校一年	竹	腰	愛 子
健康な歯であるために	広島市立祇園東中学校一年	横	井	壮 大
大事な歯	広島市立城山北中学校一年	佃		大 貴
いい歯について考えたこと	広島市立亀山中学校一年	高	阪	悠 仁
未来の歯ために今からできること	広島市立三入中学校一年	西	川	輝
歯みがき講座	東広島市立磯松中学校一年	中	本	さくら
歯は本当い大切です	東広島市立黒瀬中学校一年	山	本	生 絆
いい歯を保って健康に	東広島市立向陽中学校一年	牧	之瀬	仁 香

歯みがきでやる気が出た理由	廿日市市立野坂中学校一年	吉	村	いぶき
自分のために	安芸太田町立加計中学校一年	木	下	愛 季
素敵な笑顔	武田中学校高等学校一年	藤	猪	結 愛
僕の歯メンテナンス	広島市立幟町中学校二年	井	上	心 論
母から分かった歯の大切さ	広島市立東原中学校二年	古	森	一 護
歯の健康法について	呉市立阿賀中学校二年	中	下	直 哉
お母さんのおまじない	呉市立昭和北中学校二年	野	戸	凜 奈
私の歯と口について	尾道市立御調中学校二年	清	原	仁 湖
妹から学んだこと	東広島市立中央中学校二年	岩	藤	美 優
私と歯	東広島市立中央中学校二年	山	本	絵 美
歯についての大切なことや経験	安芸高田市立甲田中学校二年	沖	田	莉 緒
歯並びと健康	広島市立幟町中学校三年	飯	田	桃 子
歯科検診の大切さ	広島市立城山北中学校三年	松	布	愛 美

※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〉

おじいちゃんが教えてくれたこと

ドレミスクール（呉市立昭和中央小学校三年） 寺 嶋 夏 帆

「あつ。おじいちゃんだ。」

私が歯医者さんに行くと、おじいちゃんも来ていて、ちょうど帰る所でした。

「あとで行くからね。バイバイ！」

と声をかけて私は診察室へ入りました。私は、定期検診で、虫歯がなかったので安心して、その足でおじいちゃんの家へ行きました。すると、おじいちゃんが部屋に入るとすぐに、

「夏帆ちゃん、歯は大切にしんさいよ。おじいちゃんは、歯を大切にしていなかったから今、こうかいしているよ。」

と言いました。私は、おじいちゃんがどうして、そんな事を言うのか分かりませんでした。でも、話を聞いているうちに、その意味が少しずつ分かってきました。

おじいちゃんは、三年前にはいガンになって、今年は、たんのうにガンができて、手じゅつをしています。手じゅつをする時に、ぐらぐらしている歯があったり、口の中のじょうたいが悪いと、手じゅつができないので、まず、歯のちりようをしなければいけないそうです。

「おじいちゃんはどうだったの？」

と聞くと、

「おじいちゃんは、里見先生がちりようしてくれているから、何の問題もなく手じゅつは予定通りにできたよ。」

と教えてくれました。そして、歯と体のけんこうは、かんけいがある事を、おじいちゃんが教えてくれました。

おじいちゃんは、自分のようにならないために、私には歯を大切にしたいと、前から伝えたかったそうです。それを聞いて、私は食べること以外の、歯の大切な役わりを調べてみました。すると、消化の役わりだけでなく、言葉の発音や、表じょうを作ることに、体のしせいや、バランスをたもつ大事な役わりを持っていることが分かりました。

そして、あらためて、歯のけんこうは大切な事なんだと感じました。私はこれからも、定期検診はかかさず行き、歯みがきだけでなく、お口のけんこうに気をつけたいと思いました。

広島県知事賞 〈中学生の部〉

僕の乳歯

呉市立昭和中学校一年 木村 勇次郎

「本当にあれは面白かったよね。」

誰かの乳歯が抜ける度に、我が家では決まって話題になるエピソードがあります。

僕がまだ小学校低学年くらいだった頃。上の前歯が一本、今にもとれそうなほどぐらぐらしていました。でも僕は痛くて怖くて、誰にもその歯を触らせませんでした。

そんなある日、僕は兄と兄弟ゲンカになりました。兄とは六つも年が離れているので、なかなか兄にはかなわず、怒った僕が思いつき兄のお尻に噛みついた時でした。ぐらぐらしていた前歯がポロリととれたのです。

『兄のお尻に噛みついたら前歯がとれた』

そんなまるでギャグ漫画のような展開に、周りにいた家族也大爆笑しました。そして一緒に笑った僕達の兄弟ゲンカもそこで終わって、兄が大笑いしながら

「勇次郎、うがいしてこいよ。」

と言ってくれたのです。

それからは、誰かの乳歯がぐらぐらし始めると、決まって

「兄ちゃんのお尻に噛みつく？歯がとれるかもしれんよ。」

という話になって皆で笑います。すると兄が、

「尻が痛いけえ、噛ませちゃらんよ。」

と言って、また皆で大笑いします。小さい頃、乳歯が抜ける時は痛いし怖いし、血も出るので嫌だったけど、

『抜けんかったら兄ちゃんの尻に噛みつく』

という我が家だけの面白ワードのおかげで、少し平気になったのを覚えています。

もう一つ、乳歯に関して我が家だけの習慣があります。乳歯が抜けると必ずそこから血が出ますが、いつも母はなぜか

「塩水でうがいしんさい。」

と言います。母も祖母から教えてもらったそうですが、塩水でうがいをした方が早く血が止まるというのです。塩辛くてしみるのでちよっと嫌だけど、乳歯が抜けた後はいつも、塩水で何回かうがいをした後に真水でうがいをします。でもこの塩水でうがいは他では聞かないので、もしかしたら昔から伝わるひとつの風習みたいなものなのかなと思います。

今ではもう、乳歯が抜けることはほとんどありません。これから一生を共にする永久歯。口内の健康を保って大切にしていきたいと思っています。

広島県知事賞 〈高校生・一般の部〉

娘へ

保手濱 有紀子

「これから生まれてくるお子様の十歳までの虫歯は、お母様の責任です。」これは、あなたがおなかにいる時に参加したプレママスクールで歯科医師さんに言われた言葉です。

また、先生は、
「これは、お子様の歯を守ることだけをいつているわけではありません。お父様、お母様をはじめ、ご家族全員の歯の健康も関係してきます。」と続けられました。

この夏、あなたは十一歳になりました。今のあなたの歯は、私にとってどんなに美しい宝石よりも輝き、誇ることのできる宝物となっています。小さな口の中に、白い歯が顔を出した日。喜びのあまり、何枚も写真を撮りました。

イヤイヤ期の歯みがき。毎日いろいろな作戦をたてて挑みましたが、ほとんど通用せず、数分間が私にとっても、あなたにとつてもつらい日々でした。今振り返ると、もっと肩の力をぬいて歯みがきをすればよかったのに、あの時は、目にみえない虫歯菌に負けまいと必死でした。ごめんね…。初めての永久歯は、乳歯がまだぬけてないのに生えてきましたね。病院で麻酔をしてぬく事になり、五歳ながらに先生の説明を聞き、泣きもせず頑張る姿にとても感心しました。

そして何より、あなたがこの先生に出会わせてくれたおかげで、家族全員が定期検診に行くようになり、歯への意識を変えてもらいました。素敵なお縁をありがとう。

あなたに真珠のような歯をプレゼントしたくて、無我夢中だった十一年。これからは、歯科医師さんや歯科衛生士さんに助けてもらいながら、少しずつ自分の手で自分の歯を守っていつてね。今まであなたの歯を守らせてくれて、どうもありがとう。

中国新聞社賞 〈小学生の部〉

歯について考えたこと

東広島市立寺西小学校三年 西本 洸

ぼくは、大むかしの生きものが大すきです。よく図かんなどを見ています。とくにすきなのはメガロドンです。メガロドンは、し上さい大のサメで、全長十五メートルくらいあります。メガロドンという名前は、「大きな歯」といういみだそうです。その名のとおり歯の大きさは、大人の手のひらくらいで、ホホジロザメの四ばいもあります。そんな大きな歯をもつサメが、本当にいたなんてしんじられないけど、じっさいに見てみたかったなと思います。

さいきん、ぼくの歯が二本ぬけました。ぬけたあとに大人の歯がもう生えていて、ふしぎでした。ぼくの歯は、とても小さくて五ミリほどしかありません。生きものによって、歯の大きさや形は、さまざまでもしろうと思いました。

ぼくは、ていきてきに歯いしゃさんに行っています。歯をそうじしてきれいにしてもらい、フッソをぬってもらいます。家でもねる前に歯みがきをして、フッソをしています。これは、虫歯にならないために大切なことです。そのほかにもだいじだといわれているのが、かみあわせです。ぼくは、少しでもかみあわせがよくなるように、舌のトレーニングをしています。舌を上あごにおしあてたり、そのまま少し水をのんだり、音をならしたりします。トレーニングをわすれてしまう日もあるけど、できるだけがんばりたいと思っています。

サメの歯は、ぬけおちても何度も生えかわります。でも、人の歯はえいきゆう歯になるとぬけても生えてきません。だから今ある歯を大切にしたいと思います。

輝く歯と健康ライフで笑顔に

熊野町立熊野東中学校二年 竹田 凜々愛

幼稚園や小学校の頃は昼食後歯磨きをする時間がありましたが中学校ではそのような習慣がありません。しかし私は周りに歯磨きをする人がいなくても必ず歯磨きをしています。

歯は食べ物を噛むだけでなく話すことにも大切です。歯が一本抜けた時、うまく発音できなかった経験があります。

今はもう歯が生え変わることでない自分の歯を一生守るために強く維持しなければなりません。カルシウムを意識し毎日、ヨーグルトを食べています。歯を支えるあごや骨の為にも、小魚や牛乳、チーズも積極的に摂取していきたいです。

以前から私は歯並びが悪いことが気になっており現在、矯正治療を行っています。矯正治療はただ歯を並べてきれいにするだけではなく、本来あるべき歯の機能を最大限に引き出してあげる治療だと考えます。人間は口からしか栄養を摂ることができません。口の中でちゃんと咀嚼することと体の健康は保たれています。そのまましていると顎の骨や顔の筋肉が十分に発達できず顔が歪んだり、歯磨きもやりにくく、虫歯や歯周病にかかりやすくなります。噛み合わせが悪く、正しく咀嚼できなければ消化不良で胃腸に大きく負担をかけることになります。歯や口腔ケアは私達の健康や命までも支えているとても重要な役割を持つていると考えます。一生付き合っていく自分の歯一本一本を大事にして私の健康を守って欲しいです。

きれいな歯並びになって歯も心も気持ち良く、大きく口を開いて笑ってみたいです。

歯は心までも豊かにしてくれる大事な存在です。矯正治療中の今、細かく歯のケアをし歯もきれいに、心から笑顔いっぱいの日が来る時が楽しみです。

歯磨きがつなぐ母との会話

呉市立呉高等学校二年 岡本 唯愛

私は歯磨きが好きだ。新しい歯ブラシを選ぶとき、いろいろな種類の歯ブラシから、どれにするかワクワクする。いろいろな味のある歯磨き粉。少し口に含んでうがいをするだけで、いろいろな香りとともに口の中がサッパリするマウスウォッシュ。どれも選ぶときや使うとき、とても楽しいものだが、一番楽しく幸せなのは、母にもらう歯磨きだった。

私は幼い頃、歯磨きが苦手だったことを今でも覚えている。まだ小さく、動きが拙い手では、自分の口の中を磨くことが難しかったからだ。歯医者の方々が小学校に来て歯の磨き方を教えてくださったこともあったが、それでもうまく磨けず、泣きそうになったこともあった。そんな中、唯一好きだった歯磨きの時間が、母が仕事から早く帰ってくる時にしてくれる歯磨きだった。両親は共働きで、母も夜遅く帰ってくるが多かった。高校生になった今では、そんなに遅いとは思えないが、小学生の時は、寝る時間が早いためにそう感じていたのだろう。母が家に帰ってきて、家事で忙しそうに動き回っている母との団らん、ご飯の時間と歯磨きの時間だけだった。

私は母の膝の上で、その日学校であったこと、帰り道にある八百屋のおばちゃんと話したことなど、母にたくさん話をした。口を動かすだけで磨けないと怒られたこともあったが、それでも話し続けた。どれだけ注意しても話し続ける私に呆れたのか、母は最終的に手を止めて、笑顔で話を聞いてくれた。私にとって、その時間はかけがえのないものだった。

成長して、さすがに母に磨いてもらうことはなくなったが、今でも母と一緒に歯を磨いている。私も結婚して子供が生まれたら、その子に歯磨きをしてあげるのを楽しみにしている。その子にとって、歯磨きの時間が幸せなものになりますように。

歯がぬけた後のお楽しみ

広島市立皆実小学校四年 山本 晴子

わたしには、歯がぬけた後のお楽しみがあります。それは、夜、ねる前にぬけた歯をまくら元においておくことです。そうすると、次の日の朝おきると、歯がなくなつてかわりにおかしがおいであるのです。

わたしが、まくら元にぬけた歯をおくようになったのは、「歯がぬけたらどうするの」という本を読んだからです。この本には、世界の子どもたちが歯がぬけた後どうするか書いてあります。その中から一番気になったのがヨーロッパのこの方法でした。歯がぬけた時、初めてこの方法をためしてみたら本当におかしがおいであつたのでそれから歯がぬけたらこの方法をやっています。でもちゃんとまくらの上でねていなかったら、おかしがおいでなかつたこともあつたのでそれからちゃんとまくらの上でねるようになりました。

この方法を友達に教えて、友達がためしてみるとなんと、お金がおいであつたそうです。

わたしは、もう少しですべての歯が大人の歯にはえかわり、このようなお楽しみがなくなってしまうので悲しいです。しかし、おかしを食べすぎず、ちゃんと歯みがきもして大事な大人の歯を大切にしていきたいです。

健康な歯を目指して

東広島市立中央中学校二年 高野 研人

「うわっ、この歯、何？」

幼稚園くらいだった僕は、祖父母宅の洗面所に置いてあつた祖父の部分入れ歯を見て、少し怖くなつて聞いた。

「ああ、それはおじいちゃんの入る歯だよ。こうやってはめているんだよ。」と、祖父は笑いながら教えてくれた。

祖父は、若い頃から仕事で忙しくて歯に関心を持たず、歯医者にもほとんど行くことなく過ごして来たそう。五十歳を超えたあたりから、いよいよ虫歯で歯痛が増え、重い腰を上げて歯医者に行き、長い歯の治療を終えたが、奥歯は部分入れ歯となつたそう。それから、歯の大切さが身にしみて、八十歳で二十本の歯を残すことを目指して頑張ることにした、ということである。

あれから十年近くの時が経ち、祖父の入る歯に驚いた僕も、全ての歯が永久歯に生えかわり定期検診に行き、歯のクリーニングとブラッシングの指導をもらい、今のところ虫歯はない。歯医者に行くまでは面倒だと感じることもあるが、行つた後は爽快感を感じる。継続して通うことが、小さな虫歯の早期発見になるのももちろん、つい自己流になる歯磨きも自分の癖を教えてもらうことで日々の予防にもつながると思う。そして、二度と生えて変わらない永久歯をずっと守るために一番大切なことは、毎日当たり前にきちんと歯磨きを続ける意志と行動を持つことだと思う。

この夏休み、新型コロナウイルスの影響でなかなか会えなかつた祖父母宅に、一年以上ぶりに行つて見てみると、部分入れ歯は小さい頃に見たままの大きさだった。七十歳を超えた祖父は、十年以上、歯を一本も減らすことなく、笑顔で僕を迎えてくれたのだった。

広島県歯科医師会会長賞 〈高校生・一般の部〉

唇齒輔車

広島デンタルアカデミー専門学校一年 安部 桃香

いつだったか、祖父が私に向かって「あなたは自分の歯を大切にしてい
つまでもおいしくご飯を食べること。作り物の歯で食べるご飯はどこか
おいしくない。」と言ったことを思い出しました。

私の祖父の家系は元々歯が弱いらしく、祖父も残存歯は二本程度しかあ
りません。それゆえに私が幼い頃から「歯は大切に」という主旨の話をよ
くしてくれます。入れ歯を全て取りはずした後「私が何を言ってるか聞
き取れますか？」と冗談混じりに笑う姿は可愛らしかったりもしますが、
やはり生まれてから人生の半分以上を共にした自分の体の一部が無くなっ
てしまうというのは悲しいことだと思っています。

私は現在歯科衛生士の専門学校で将来多くの人の健康をサポートできる
存在になるべく日々勉学に励んでいます。私が歯科衛生士を目指したいと
思ったきっかけの一つに、歯を失ってしまった祖父の存在があります。祖
父の「いつまでもおいしくご飯を食べること。」という言葉を実践するた
めには、いつまでも健康な歯でいることが重要だと思っています。最近、様々
な所で「口の健康は体の健康」といった言葉を耳にするように、口腔状態
を良い状態で保つことができれば、きつといつまでもおいしくご飯を食べ、
健康な体で生きることができるようではないかと、私は考えています。

誰もが自分の歯でおいしくご飯が食べられる未来を目指して、歯磨きを
する、歯科医院に定期検診に行くなど、何か一つでも習慣化していけるよ
うに呼びかけていくことが大切だと思います。

審査員特別賞 〈小学生の部〉

はのふしぎ

呉市立阿賀小学校二年 河島 結莉

わたしのお家では、虫ばにならないようにアメ・ガム・チョコレートは、
小学生になってからというやくそくがあります。とくべつな時以外は、そ
のやくそくをまもっています。わたしも一どだけ、はに少しねん土をつ
めたことがあります。

なぜ虫ばになるのか、はの色いろなふしぎについてしらべてみました。
はは、お母さんのおなかの中にいるころから作られています。まだ生え
ていないはが、六か月くらいで生えはじめます。「にゅうし」とよばれる
子どものはが、三さいくらいにはぜんぶ生えてきます。にゅうしは、やわ
らかくてよわいですが、「えいきゅうし」とよばれるじょうぶな大人の
はが、にゅうしの下でゆつくり大きくなっています。

六さいごろから大きくなったえいきゅうしにおしあげられてにゅうしが
ぬけ、えいきゅうしが生えてきます。わたしも今までに八本のはが生えか
わりました。

本を見ると、にゅうしは二十本、えいきゅうしは二十八本で、はの数が
ふえることが分かりました。おくばがそれぞれ二本ずつ生えてくるからで
す。

には、「せつし」「けんし」「きゅうし」の三しゆるいがあります。形
もやくわりもちがいます。どのはも大切だと思いました。

虫ばになるげんいんは、色いろありますが、口の中にいる虫ばさんがた
べたもののとうぶんをつかって「さん」を作り、そのさんがはをとかにし
て虫ばになります。

虫ばがひどくなると、しんけいがしんではをぬかなければいけないこと
もあります。にゅうしが虫ばになると、えいきゅうしも虫ばになりやす
くなります。

わたしは、虫ばをよぼうするために、はいしゃさんにフッそをぬっても
らいに行っています。

本を見ると、にははふしぎなことがたくさんあってとてもおもしろかったので、わたしは、はいしやさんになりたいと思いました。

虫ばにならないためには、はみがきが大切です。ずっと虫ばのない「いいは」になるように、まい日はみがきをがんばります。

審査員特別賞 〈小学生の部〉

ピカピカだぞぼくの歯

東広島市立西条小学校六年 森 迫 奏 丞

ぼくは、六年生になって前より歯がきれいにピカピカになった。

その理由はとくに夜だが毎日鏡を見て左から右おくまですみからすみへと歯をしっかりとみがいていたからだ。歯ブラシの使い方をくふうしてみがいていた。これが理由の一つ。そして二つ目は、歯をみがく時間だ。前まで歯みがきは三分やるとしていたので三分しかしていなかった。だがしっかりとみがけばみがくほど時間はかかり三分どころではすまなかった。歯みがきは時間をかけなければいけないと分かったのだ。そして理由三つ目は父からのアドバイスである。父はよく歯みがきのコツを教えてくれるし、みがいてくれるときはすぐこまかくやつてくれる。そしてアドバイスは、

「力を入れてやつたらだめだぞ」とか、

「歯ぐきと歯のとは、強くやつたらだめだぞ歯ぐきがいたむからな」と言ってくれるこのアドバイスを意識してからきれいになった。父には感謝したい。そして4つ目は歯をみがきながら歯の形をイメージして歯をみがくことだ。こうすると今おくばだとか、ここははいねいとかというくふうや気をつけることができる。こうするとよりきれいになる。そして五つ目は、歯みがきの質だ。ペシヤンコになっていたりしたらうまくみがけない。習字の筆とにている。ぼくは、この五つのことに気をつけ、毎日やっている歯科検しんではバッチリオッケイこうして歯はピカピカになっていた。

歯みがきも仕事と同じくらい時間、てま、くふう、イメージ力が必要なんだとぼくは思った。歯みがきはやる人もやる物もとっても大事なんだと思った。これからもこの先もじょうずに歯をみがいて光を当てるとピカーンと光るくらい歯をみがく。そしてぼくも父と同じくらい歯みがきをじょうずにして大人になったらだれにでもアドバイスできるようにしたい。

私の笑顔は歯が命

呉市立昭和中学校二年 寺嶋 玲 夏

私の笑顔は最高なんです。自分の笑顔を自慢出来るなんてすごいと思いませんか？でも、今こんな風に言えるのは、沢山の辛い事を乗り越えたからこそです。

私の歯の噛み合わせが良くないと教えてくれたのは、定期検診に通っていた近所の歯医者さんでした。それだけではありません。定期検診に通っていたお陰で、腔内ケアを通して健康の知識も色々と教えて頂きました。

歯の矯正を始めるには、時間も費用もかかります。でも、それが出来たのは、両親や、祖父母の応援や協力のお陰でした。正に私の為の、

「玲夏矯正プロジェクト」

と言っても過言ではありませんでした。

間もなく始まった矯正は、大変だった事を私は覚えています。初めてのマウスピースは、辛かった。矯正器具の装着は、もっと辛かった。食べるものも、思うようには食べられず、痛みも伴いました。何よりも嫌だったのは、笑った時に見える矯正器具をつけた私の歯でした。だから、なるべく笑わない様に、人に口元を見せない様にして、鏡を見ない様にもしました。この辛い時間は、五歳から十二歳まで続きました。でも、この辛い時間を乗り越えた結果、私は手に入れたものが沢山あります。

「食事が美味しく食べられる事、サックスが上手に吹ける事。安心して笑える事……」

私は、朝晩の歯磨きは絶対に手抜きしない。磨いて、磨いて、磨き上げる。だから、白くてツルツル、ピカピカの白い歯を維持している。そして欠かさないのは、定期検診に行く事です。歯科医院の先生の厳しい念入りのチェックもあり、今の所虫歯はありません。そして、何より健康です。

お年頃の中学生の朝は、鏡を見る時間が長い。私は何度も白い歯を確認し、鏡の中の自分に笑いかけ、笑顔を確認する。

今、私は自信を持って言う。

「私の笑顔は歯が命」

コロナ禍の中、今はマスクで私の白い歯は隠されているけれど、いつかマスクを外して私の自慢の笑顔を皆に見せたいと思っています。

審査員特別賞 〈中学生の部〉

愛の仕上げ磨き

呉市立昭和中学校三年 黒川 涼

先日、ドラッグストアへ行った時に、赤ちゃん用の歯ブラシを見た。ブラシの部分がとても小さく、持つ部分も短く、握りやすいように加工されていて、歯ブラシさえも愛おしく見えた。

そこで、私は

「仕上げ磨き」

について思い出した。

仕上げ磨きとは、まだ上手に歯が磨けない子供たちの磨き残しを防ぎ、健康な歯を保つために、大人が子供に行くケアだ。

私自身も幼い頃に母にもらった覚えがある。仕上げ磨きと聞くと、歯を磨いてあげるだけと思っていたが、母に聞いてみるとものすごい苦労があったそうだ。

まず、幼い子供の口は小さい。そのうえ、歯も小さく、見えずらく、いくらブラシが小さいといっても磨きにくい。

さらに、幼い子供の歯は柔らかくつくられているが、自分で磨いている力では子供は痛がる。

また、私は歯医者や、歯みがきでさえもオエツとなる子だったためとても大変だったそうだ。しかも、三人兄弟のため母は自分自身のも合わせて、合計で一日四つの口の中をキレイにしていたそうだ。

見えにくい口の中を、絶妙な力加減で、子供が嫌がらないように磨く。しかもそれを三回もやらないといけない。

話を聞くだけでも、驚くがそれを毎日欠かさず何年間も続けた母にも驚く。

やらないといけないからという気持ちだけではこんなに続けない。子供のことを想う気持ちはもちろん、子供の歯のことまで想わないと続けることはできないと思う。

他にも、家事や仕事もあったのにここまでしてくれた母には感謝の気持ち

ちと同時に、母親ってこんな強いんだなと感じた。

私はこれまで虫歯になったことがなく、小さい頃から毎日歯を磨く習慣が身に付いて、永久歯もきれいに生えた。

たかが仕上げ磨きと置いていたがそこには計り知れない愛情がある。その愛情に大人になる前に気づくことができて本当に良かった。

あと何年、何十年か経ち、今度は自分が仕上げ磨きをしてあげる立場になった時には、自分がしてもらったように愛情を込めて磨いてあげたいなと思った。

母さん、歯だけじゃなく、人として仕上げてくれてありがとう。

歯の健康と身体の健康

広島県立広島皆実高等学校三年 小田 凜 佳

「いい歯」を保つためには何が大切なのでしょうか。それは、やはり毎日の歯みがきの習慣だと思います。毎食後歯をみがくことだけでなく、歯のみがき方も重要となってきます。果たして、正しい歯みがきができている人はどの程度いるのでしょうか。

私は、広島皆実高校の衛生看護科に入学しました。そして、授業の中で歯みがきについても学びました。そこで、若いうちから丁寧に歯みがきを行い、歯を大切にする事で、高齢となった際に自分の歯で食事を行えることを知りました。咀嚼は唾液の分泌を促し、口腔内を清潔に保つことができます。また、唾液の増加は高齢者に起こりやすい誤嚥性肺炎の予防にもつながります。歯を大切にする事が体の健康にもつながっていくのです。

私は高校での学習を通して、正しい歯みがきの方法を理解し、実践するようにしました。高校入学前までの歯みがきはどうだったかというと、スマホを片手に雑にみがいたかと思うと、歯ブラシをくわえたまま手を動かさなくなったりと、適切な歯みがきができていませんでした。実際、そのせいで虫歯ができたりし、良いことは一つもありませんでした。虫歯の治療には時間もお金も費やしてしまいます。しかし、それが衛生看護科入学を期に変わりました。歯の重要性を知ることによって歯を大切にしようという気持ちが高まりました。

たかが「歯」だと思いかもしれません。しかし、歯の健康が身体の健康につながると思えば大切にしようという気になるのではないのでしょうか。スクラッピング法、バス法等歯みがきには様々な方法があります。場所によって適切なみがき方を選択し、これからも「いい歯」を保ち、健康に生活が送れるようにしていきたいと思います。

入選作品

小学生の部

大すきなはいしやさん

東広島市立西条小学校二年 後藤 眞子

わたしには、すきなはいしやさんがいます。わたしがようちえんの年中のころからかよっているはもうしかいいんの女の先生です。なぜすきかと言うと、話す時に「うだね。」や「うなんだよ。」と、やさしく話してくれるし、レントゲンしゃしんを見ながらりゆうをていねいくわしくせつめいしてくれて、あんしんするからです。

先生がすきになったのは、ようちえんの年中の時でした。そのころのわたしは、さいしょはいしやさんはにいたいことをする人だと思いこんでいたので、はいしやさんに行く時はかならずないていました。でもはに何かあって、はいしやさんに行くことになり、わたしはたまらずなきました。でも、その時行つたはもうしかと言はいしやさんは、いつもとちがいました。とてもあたたかいかんじだったからです。わたしがさいしょはを見てもらったはいしやさんは、女の先生でした。その先生に会つてもわたしはぜんぜんこわくありませんでした。わたしは、一しゆんでその先生がすきになりました。なぜかと言うと、わたしが何かできたら、「すごいじゃん！」とか「こんなこともできるん!？」と、いつでもほめてくれる、やさしい先生だったからです。それからはいしやさんがすきになり、はいしやさんに行くのも楽しみにするようになりました。

はいしやさんにほめられたいと言う気もちができて、はみがきを一本一本きちんとあきらめずにみがけるようになったので、はいしやさんにかんしゃしたいです。もうちよつと大きくなったら、はに何ももんだいなく、きれいにせいけつになってほめてもらいたいので毎日毎日ががんばりたいです。

まえばがぬけた

熊野町立熊野第一小学校二年 岡 永大知

ぼくのまえばがずっとまえから、ぐらぐらしていました。きになっていて、ゆらしていたけどこわくてなかなかぬけませんでした。

きのう、おうちのゆかでビー玉をころがしてあそんでいたら、おかあさんが、

「ちよつと通るよ。」

と言つてまたいだときに、おかあさんのかかとが、ぼくのぐらぐらなはにちようどあたりました。ぼくは、はがへんなことになったかと思いました。びっくりしてはをさわつてみたら、まだぎりぎりついていました。ちもちよつと出ました。ぼくは、ちよつとずつ下にひっぱつてみました。こわかったけど、ずつとちよつとずつひっぱっていたら、ぼろつととれました。ぼくは、

「とれた」

と言いました。びっくりしました。でもスッキリしました。おかあさんは、あやまつていたけど、ぼくはスッキリしたから、

「ぎやくにありがとう。」

と言いました。そしてぬけたはにも

「今までありがとう。」

と言いました。ティッシュにつつんで大じにとつてあります。どんなはが生えるのかたのしみです。

いい歯チャンピオン

東広島市立西条小学校三年 大埕 春花

どうして、わたしが「いい歯の日」の作文を書きたいと思ったかというと、この作文でわたしは虫歯が一つもない、ということをみんなに知ってもらいたいと思ったからです。

つぎに、歯のことで思い出すエピソードをしようかいます。

お母さんから聞いた話では、わたしが赤ちゃんの時は、歯みがきをいやがっていたそうです。だから、歯みがきをする時は、お父さんがだっこをして、お母さんが口に歯ブラシを入れて、二人がかりでしていたので、くろうしたと聞きました。でも、赤ちゃんは歯がないのに、どうして歯みがきをするのか、ぎもんに思いました。そこで調べてみると、赤ちゃんの歯みがきはおもちゃみたいなゴムの歯ぶらしを使って、それをガジガジかんで、歯みがきをならしていくことが分かりました。

この作文を書いて思ったことは、これから今よりもっと、大人になってもお年よりになっても、ずっとずっと歯を大切にしていきたいということです。大人になった時にも、虫歯がゼロだよ、と友だちに自まんをして、どうやったら虫歯ができないかをおしえてあげたいです。

そして、『虫歯ゼロオリンピック』で金メダルをもらって表しよう台に立ちたいです。その時は、白い歯でニッコリわらって、世かい中のみんなに見てもらい、ゆう名人になりたいです。

大切な

東広島市立寺西小学校三年 後 藤 心 海

わたしは、小さいころむしばになったことが、あります。その体けんをして、思ったことが、三つあります。

まず一つ目は、ちゃんと歯みがきしてもむしばになったことです。

二つ目は、夜ごはんの前に、おかしをたべていてはみがきをしていなければむしばになることです。

三つ目は、はをときどきみがかなければ、むしばになることです。つぎからは、ごはんをたべたあとは、わすれずにはを、みがいて、きれいなはにしていこうと思います。

はぐきをマッサージしなければ、しにくえんになったり、しそうのうろううになってしまいます。はをみがくときは、二分間みがきます。

はみがきをし終わったあと、仕上げに、うがいえきを使います。使う理

由は、みがきのこしのないように、使用します。

はをおじいちゃんおばあちゃんに、なっても、自分のはを、のこすためには、きちんとしていねいに、毎日みがくことを心がけます。

入ればになると、おいしい食べ物がいしく感じないと聞きました。なので入ればになることがこわいです。虫ばになると、いろんなきんが入ってびよう気になると、聞きました。虫ばになったら、早めにびよういんに行つて、ちりようして、はをなおします。きれいなはをたもつためには、はみがきが一番です。はにえいようをあたえるために、カルシウムをたくさんとりまます。食べ物を食べるときは、よくかんでだえきがたくさんで虫ばになりにくいと聞いたので自分もたべるときは、よくかんで食べることを心がけていきます。

生まれてからのわたし

東広島市立平岩小学校四年 白 川 瑠 華

わたしは、口がいれつという病気で生まれてきました。口がいれつとは口がいという上のがさけている病気です。そのため、生まれた時にはミルクも飲むことができず、体重もふえないため、お父さんやお母さんはとても心配していました。口がいれつせん用のほ乳ビンの先を使つてもすう力がなく飲めなかったから、先を切つて出しやすくして飲んでいました。それでもミルクが飲めなかったので生まれて二ヶ月で手じゅつをしました。一才の時には口がいをとじる手じゅつをしました。一才までに何度も病院に行つたり入院をしました。でもわたしは全く覚えていません。今は年に一回手じゅつした大阪の病院でしん察してもらい、地元の病院で歯科きよう正をしています。口がいをとじる手じゅつをしても上あごはきずがあるため成長が悪いので歯並びやかみ合わせも悪くなるからです。歯のきよう正そうちを給食の時に取り外さないといけないから、クラスのみんなに見られる時は少しはづかしいです。そしてそうちを付けている時は「つ」が言いにくいこともあります。

わたしは口がいれつという病気で生まれてきたけれども、特別にこまっ

たこともしんどいこともありません。でも、同じ病気であつたしよりも多く手じゅつをしてしんどい思いをする子もいるようです。わたしのお父さんとお母さん、おじいちゃんおばあちゃんはしっかり大きくなるのかとても心配していたようですが姉よりもたくさん食べて大きくなったことで、今では安心しています。

歯のきょう正はこれからも続けていかないといけないみたいです。虫歯をつくらないようにしっかり歯をみがいて歯を大切にしていこうと思います。

歯の大切さ

広島市立矢賀小学校六年 渡 辺 希 美

私は今、一カ月に一回歯科に通っています。きっかけは、自分が虫歯になり歯科に行き始めました。虫歯になった時は、食べる時にいたかつたりしました。もっと早くすればよかったという後悔をしました。歯科に通っていると、ガムやグミなどのおかしをなるべく食べてはいけなと言われました。私は、毎月歯科に行くのがめんどくさく、なぜ行かなければならないのか？という事を思っていました。でも、今はめんどくさいと思うより、また虫歯にならないように、はみがきをしっかりと歯科で教えてもらった「フロス」や、「フッ素」など虫歯を防ぐために取り組んでいます。

今まで、親に「歯を大切に」と言われそこまで大切ではないと思っていました。自分が実際なってみると考えが、変わりました。

たまに、口内炎のようにはれてしまうことがあります。その時は自分がきちんとみがけていないのだと思い、最近は歯をみがく時間を長くしています。

もし、自分が虫歯がありそれを直さずいたら、食べている時虫歯の所がいたくかたほうの所をずっと使い続けると、炎症を起こしたりなどをしてしまいます。こう考えてみると、歯は自分自身に大切だということが、分りました。

歯があるから、おいしいご飯を飲んで食べることができたり当たり前のようで当たり前ではないことが分りました。

自分が虫歯になり、めんどくさいと思っていた歯みがきや、知ってもしなかった虫歯を防ぐ方法これらがあり、自分は今虫歯にならずにすんでいる事そして、歯の大切さを知りました。これからも教えてもらったことを、続けたいです。

入選作品

中学生の部

歯と感情

広島市立幟町中学校一年 永 元 康 祐

ぼくはこの前、歯を失った。今まで自分が小さいころから大切にしていた歯はあっさりともなくなりました。

ぼくが小学生の時、サッカーをしていたら、ボールが歯に当たってしまい、前歯二つの永久歯が折れてしまいました。ぼくはこの時、言葉が出ませんでした。不思議な気持ちや絶望いろんな感情が浮かび上がってきた。

その時は夜の九時ごろだったので、病院も閉まっている可能性もありました。しかし、そんなことも気にせず、お母さんがすぐに自分にかけてくれて、すぐに病院に向かってくれた。その時、僕は怒られてしまうと思っていました。

しかし、一番最初に言ってくれた言葉は、「大丈夫だよ、安心して」です。その時は自分の歯までお母さんは気にしてくれているということが初めて分かって、とてもうれしい気持ちになりました。

いざ病院につくと病人などは誰もいなくて今から病院を閉めるということでした。

しかし、お母さんは「お願いします」と必死に僕のために言ってくれました。

そして手術を受ける時、とても怖かったですがお母さんがそばにいてるので、自分もがんばろうと思いました。

いざ歯がなくなると、とても生活はつらく食べるのも困難でした。僕はこの時、初めて歯のありがたみを知った。

それから僕はとれた歯をもう一度つけ直しました。もしもあの時、母が自分を助けに来てくれなかったら入れ歯でした。

この経験をしてから僕は歯についていろいろなことを知った。歯の磨き方など、やりすぎというくらい自分の歯を大切にします。

歯がなくなった時はとても悲しかったですが、なくなったおかげで人のやさしさを深く感じることができました。

私の大切な歯

広島市立城山北中学校一年 新 宅 咲 希

私は、三カ月に一度歯医者に通っています。歯医者では、虫歯がないか、見てもらったり、歯垢や、歯石などを取ってもらったりしています。三カ月に一度通うことは、大変ですが、私は、歯を大切にするために、がんばって通っています。

歯科衛生士さんは、毎回、とてもいいねにたくさんのことを教えて下さいます。特に、歯のみがき方をいいねに教えて下さいます。今までに、三通りのみがき方を教えて下さいました。でも私は、教えて下さった日の夜はそのみがき方をしますが、次の日には、なんとなくしか覚えていません。それでも毎日少しずつ思い出しながら、歯みがきをがんばっています。特にががんばっていることが、三つあります。一つ目は、奥歯は、虫歯になりやすいと教えていただいたので、奥歯をいいねにみがいています。二つ目は、歯垢が残らないように、歯一個一個を鏡で見て、歯をみがいています。三つ目は、毎日ではないけど、糸ようじをしています。歯と歯のすき間にいいねに糸を通していきます。この三つをすると、とても歯がすっきりして、気持ちがいいです。なのでこれからは、歯みがきはもちろん、糸ようじも毎日できるように心がけたいです。

三カ月に一度しか通っていない歯医者ですが、歯みがきの仕方をいいねに教えていただいているのに、覚えていないのは、歯のためにならないので、これからは、教えて下さったら、覚えようという気持ちで、聞いて、次の日も忘れないように実行していきたいです。

歯を大切にすると、たくさんいいことがあります。自分がとしをとっても自分の歯で食べられるし、スポーツをするときも歯をくいしばって、プレーできて、歯はとても大切な役割があると思います。なので、虫歯にならないように、これからも教えていただいたように、いいねに歯みがきをして、定期的に歯医者に行って、歯をいつまでも大切にしていきたいです。

私の甘い考え

広島市立城山北中学校一年 谷内陽葵

私は、小学校くらいの時からゲームなどをして、「今日くらいは歯をみがかなくていいや」と思い何回も同じ気持ちになり歯をみがかない日が続きました。

歯をみがくことが少なくなり虫歯になりかけるという出来事もありました。親からも歯をみがいてねてと言われましたが、毎日無視し続けていました。私自身もねている時虫歯になりやすいと分かっていました。だけど、私の甘い考えがありねむたい時は歯をみがきませんでした。ですが歯医者に行った日先生に「陽葵ちゃんの歯は、元々歯が白いからしっかり歯をみがいたら白くなるよ」と言われたので、その歯医者に行った日から意識して歯をしっかりとみがくようになりました。意識して歯をみがきたら私の甘い考えがなくなりました。

毎日意識して歯をみがくようになったら、歯をあんまりみがいていない時と歯をしっかりとみがいている時とは外見が変わるなと思いました。それに歯のことで親に言われることもなくなりましたし、歯医者の先生にも「きれいだね」と言われることが増えました。これから私の甘い考えに流されないようにしたいです。

歯の大切さ

広島市立亀山中学校一年 堀尾みなみ

みなさんは歯についてくわしく考えたことはありませんか。私は今まで歯を大切にはしていましたが、なぜ歯を大切にするのかということについては考えていませんでした。なので歯がなくなってしまうとどうなるのかを三つ調べてみました。

一つ目は、しっかりと噛めなくなります。奥歯が一本なくなるだけでも噛む力は大きく低下すると言われています。そのため食べものを噛み碎き

にくくなり、消化器官に負担がかかってしまいます。

二つ目は、発音がしづらくなり話がしにくくなります。歯がないとその部分から息がもれてしまい発音が上手くできなくなってしまいます。特にサ行とタ行は歯をつかって発音するので、話しづらくなります。歯は噛むことはもちろん重要なのですが、発音にも関わってきます。

三つ目は、歯を見せて笑いにくくなります。歯を失うことで恥ずかしい、見られたくないなどの理由で思いきり笑うことができなくなると思えます。話をする時、真顔で話すより笑顔で話をした方がその場の空気が明るくなります。自然に笑うことはコミュニケーションにもつながっています。

このように歯は私たちの生活の中で色々なことに関わっています。私も今までの生活を振り返り、歯の大切さについて学ぶことができました。それを理解した上でこれからも生活していきたいと思っています。

よい歯の健康大賞をとれたこと

広島市立三入中学校一年 段吉梨心

私は、六年生の終わりのころに、いい歯の健康大賞をもらいました。いい歯の健康大賞は、今虫歯が一つもないことです。

このいい歯の健康大賞を取れた理由は三つあります。一つ目は、一回一回丁寧に磨いたからです。小学校一年生ぐらいは、歯磨きを二、三分ぐらいで終わらせていました。でも乳歯から永久歯になって、永久歯は抜けたたりすると一生生えてこないと教わったから、とても丁寧に磨くようになりました。二つ目は、定期検診に行っているからです。早いうちに虫歯が見つかるのと治りがはやりからです。なので定期できに行っています。三つ目は、当たり前だけど朝、夜ご飯を食べ終わったら歯磨きをしていたからです。毎日忘れることなく丁寧に磨きました。これを六年間続けたことでいい歯の健康大賞をとることができたと思います。これからも続けていきます。

そして、毎年いい歯の日があるけど、いい歯とは何か考えたことがなかったのを調べてみました。いい歯は、生活をいきいきさせてくれる歯、しっかりと噛める歯がもたらす健康ということが分かりました。その中にひみこ

の歯がイーゼという言葉を見つけました。ひは肥満の予防、みは味覚の発達、こは言葉の発音がはっきり、のは脳の発達、歯は歯の病気を防ぐ、がはがんを防ぐ、いは胃腸の働きをよくする、ぜは全身の体力向上です。歯が健康だとこのような働きをしてくれます。そして、しっかり噛みしめることができれば力を入れたりするときに十分に力を発揮することができ、ことが分かりました。

前から歯はとても大切と分かっていたけどいろいろ調べて改めて大切と分かったので朝夜は丁寧に歯をみがいて定期検診にもちゃんと行こうと思っています。

大切な歯

呉市立川尻中学校一年 沖本 蓮

いい歯の日は、十一月八日です。

ほとくの歯は、生まれて九ヶ月のころに下の歯から生えはじめたそうです。小学一年生になるころに、乳歯がぬけていないのに、永久歯が生えてきたので、歯医者でぬけてもらったことを覚えています。

それから、何本も生えかわりました。前歯二本がぬけたときは、笑った顔が少しはずかしかったです。何よりごはんをうまく食べることができず、とても困りました。

三年生のころから、野球を習い始め、歯の生えかわりの時期に、気づいたことがあります。それは、歯が全部そろっていないとバッティングやピッチングをするときに、力が入らない感じがあったことです。

そのことを、父に話してみたら、「力を入れるときって、歯をくいしばるんだよ。」と、教えてくれました。

ぼくは、野球と歯が関係あることを全然知らなかったのでびっくりしました。その話を聞いてから、よりいっそう歯みがきをていねいにするのを心がけるようになりました。プロ野球選手がマウスピースをつけている意味もわかりました。

中学生になった今は、大好きな野球部に入ったので、自分の大切な歯で

ごはんをいっぱい食べて、試合でたくさん活やくしたいです。

矯正が教えてくれたこと

呉市立昭和北中学校一年 海邊 那南

「痛い！」

私は三年生の夏休みから五年生の夏まで矯正をしていました。矯正をはじめたばかりのころは、上の歯すべてに金属をつけて、しっかり固定されていたので、ごはんを食べるとき以外の何もしていないときでもとても痛かったです。私は何度も矯正をやめようと思いました。ですが、私は前歯が大きく歯が出ていたので、ずっとそのままのもいやでした。矯正をしているとき、私は痛くて何度も泣いたことがありました。ごはんを食べるときも、話すときも、口を開けるだけで痛い。

ある日私は、上だけだった矯正を、下にもつけてもらうことになりました。ですが下の矯正は上の歯と違って、寝る前だけにつけるものでした。寝るときだけなら大丈夫かな。そう思っていました。実際につけて寝てみると、思っていた矯正とは全く違いました。なかなか寝つけず、寝るときもしんどい日々が続きました。

それから一年半。今日は待ちに待った矯正を取る日です。

「プチッ」

取れた！私は舌で歯をさわってみました。今までは矯正がついていてボコボコしていたその歯は、すごくツルツルになっていました。その日のお昼ごはん。私はいつもと特別変わったものは食べていないはずなのに、いつもよりすごくおいしく感じました。いつもなら上の歯の矯正につまってしまうのに、今は全くつまりません。ですが大事なのは、歯がきちんときれいになっているか、ということです。鏡で自分の歯を見てみました。矯正をする前とは全くちがいが、すごく歯がきれいになりました。

「歯ならびいいね！」

友達からもたくさん言われました。がんばってきたことなので、すごくうれしかったです。

私はこの二年間の矯正を通して、たえることの大切さ、大事さを学びました。

歯のありがたみ

呉市立横路中学校一年 江上 碧

突然だが、みなさんは、歯についてどう思っているのだろうか。自分は今は必要あると思う。しかし昔はそう思わなかった。歯なんてなくても生きていける、そう思っていたからだ。

そう思った理由は、歯の無い人も生きていたからだ。歯があると、歯と歯に物がはさまったりして困ったり、歯みがきをしなければいけないが、無いとそう困らないし、歯みがきをしなくても済むと楽そうだと思ったのだ。

しかし、最近はそう思わなくなった。どうやら歯がなければうまく話せないようだ。それは困るな、と思った。よく考えてみれば、歯がぬけて一本減ったら、とても物をかみにくい。一本ぬけただけでこうも困ると思わなかった。また、歯がなければ食べられる物も限られてくる。好きなものを食べられなくなるのはいやだと思った。そう考えると、歯が無いほうが困ることが多く、不便であると知った反面、歯があったほうが良いと思うようになった。

このような、これからも便利で、良い生活を送るために、自分の歯を大切にしていきたいと思う。

ボクのルーティーン

尾道市立御調中学校一年 坂東 真志

ぼくは、兄弟の中で、一番歯みがきをがんばっていると思う。歯みがきが趣味と言ってもいいかもしれない。ぼくがここまで歯みがきを熱心にするきっかけになったのは、電動歯ブラシとの出会いかもしれない。

「ブーン。ブーン。」

母は、以前から電動歯ブラシを使っていた。大人しか使えない物と思っていた。

ある日、母が

「これ、使ってみる？」

と、歯ブラシの先を付け替え、使わせてくれた。ぼくは恐る恐る、電動歯ブラシを口に入れた。何とも言えない振動が手に伝わった。

歯みがきを終わった後、ベロで歯をつついてみると、今まで味わったことのないツルツルした感触に感動した。そして、思いっきり空気を吸いこんだ時、歯のすき間からスーッと空気が流れ込む感触、歯ブラシをやり終えた後のスッキリ感は最高だった。フロスして電動歯ブラシ。いつの間にかぼくのルーティーンになった。あまりにも歯みがきの時間が長いので、母に

「もうやめなさい」

と言われた事もある。でもルーティーンは変えられない。

長期の休みには、歯科検診に行く。そこで、虫歯の有無や磨き残しのチェックをしてもらって、虫歯予防のシーラントやフッ素塗布をもらうのが通例だ。

「よく磨けていますよ。」

と歯科衛生士さんにほめてもらうとまた、嬉しくなる。

歯は食事をするために必要なわけではない。スポーツの時や日常生活で踏ん張る時は、歯にもすごい力が加わる。しっかりとバランスよくかみしめられていることで、スムーズに体に力がいいるのだ。また、虫歯や歯肉炎などから、感染症やその他の病気の原因にもなりやすいという。歯は大切なことがよく分かる。

歯は内臓や骨とは違い、自分でいつでも見て状態を確認できる体の一部です。歯みがきや食事、生活習慣に気をつけ、ぼくはルーティーンをくずさず、口腔内の病気をこれからも防いでいこうと思う。

歯は一生の宝物

福山市立駅家南中学校一年 桂 木 志 帆

私は歯医者さんの定期検査で、先生に

「永久歯に虫歯がある。」と言われた。

その瞬間に私の頭の中が真っ白になって、なんでいつもていねいに歯をみがいているのにと思ったり、虫歯になってしまったどうしようなどの思いが私の頭の中を、ぐるぐると回っていた。そんな私を見て先生は、

「歯は一生使っていく宝物だから、今虫歯になっていない歯を今よりもっと大切にしていこうね。」と言われた。

その途端に、なんで、どうしてという思いは頭の中から消えて、先生の言う通りだ、先生にていねいに歯をみがくコツを教えてもらおうと思ったり、前までの歯のみがき方がダメだったから虫歯になったから、みがき方を改善しようなどの、前向きな明るい気持ちになった。

私は、勇気を出して、先生に歯のていねいな歯のみがき方を教えてもらった。先生は、ていねいに教えてくれて、先生に聞いてよかったなと思った。

次の日から、先生に教えてもらった、歯の裏も、ていねいにみがくことや、歯ぐきも、優しくみがくことなどを意識してみがくと、虫歯予防が、しっかりとできていく感じがしてとてもうれしくて、これからは、ていねいに歯をみがいていこうと思った。

そして、次の歯医者さんの定期検査で先生に、

「きれいに歯をみがけているね。」

と言われて、すごくうれしかった。先生に、頑張って、ていねいに歯をみがいていた事をほめられたので、これからは、ていねいに、歯をみがいて、しっかりと虫歯予防を、しようと思った。

歯科定期健診の重要性

東広島市立磯松中学校一年 岩 城 佑 竜

僕は歯医者さんが大好きです。

僕は小さい頃から虫歯がでやすく、定期健診に行ってます。小さい頃は、暴れたり治療中に動いたりして先生を困らせたりしたこともあります。

定期健診では、虫歯チェック、歯並びチェック、歯のそうじ、歯みがき指導、フッ素をします。僕は、歯みがきが下手くそなので、みがけていない場所のみがき方を教えてもらったり歯垢の付きやすい場所を教えてもらいます。歯みがきのポイント、歯ブラシの当て方、奥歯から順番にみがいていく。それを僕は心がけてやっています。でもお父さんやお母さんからは、もっと時間をかけてていねいにみがきなさいと注意されます。

定期健診の良さは、定期的に歯のよれを取り除いて虫歯の早期発見し早期治療ができる、口の中の状態や歯ぐきの状態を見て教えてくれます。歯は、僕たちにとっては死ぬまで重要で大切なものです。虫歯ができてもちゃんと治療して一生自分の歯で生きていきたいと思っています。

これからも嫌がらず定期受診して虫歯のない歯を保ちつづけます。いつまでもおいしい食べ物も食べることができるよう歯みがきががんばります。

また、歯は健康にも関わってきます。虫歯の無い丈夫な歯で噛むことによつて脳の働きを良くしたり、あごの骨や筋肉を強くする効果があります。僕たちがいつまでもおいしいご飯を食べるには、歯を大切に健康でいることだと思います。

これからも歯医者さんは苦手ですが虫歯のない生活を心がけたいです。

歯の大切さ

東広島市立磯松中学校一年 岩 村 莉 奈

「よくかんで食べなさい。」

よく母が私にいう言葉だ。家だけではない。よくお店などに貼ってあり歯のポスターや学校の給食放送、もちろん歯医者に行ったときなどたくさんのところでよく言葉だ。みんなもよくいわれるだろう。私達の健康になにか関係があるのではないか、そんなにかむことが大切なのかと疑問に思ったので調べてみた。

神奈川県歯科医師会によると、よくかむことによって四つの効果が認識されているそう。一つ目は、「胃腸のはたらきを助ける」ということ。二つ目は、「歯の病気の予防に役立つ」ということ。三つ目は、「脳の機能をたかめる」ということ。四つ目は、「肥満の予防に役立つ」ということ。口は、健康の入り口といわれている。口のなかの健康を保つことは、私たちが健康に生きていくためにとても大切な心がけ。

よくかんで食べるということは、私たちの健康と深く関係がある。「一回でも多くかむ」とたくさんのメリットがある。

私は、「よくかんで食べなさい。」とよくいわれているけど、よくかむということだけで病気や肥満などの予防ができて、この先健康に明るく元気に生きていくためにとても大切なことだと知った。

私は、これからもしっかりとかんで、虫歯などの病気の予防をしてこの先、元気で明るく健康で生きていきたいです。

歯医者さんはこわくない

東広島市立黒瀬中学校一年 森 本 はるこ

私は歯医者さんが大嫌いでした。それは、テレビの影響でドラマやアニメでこわがっている場面を見てから、歯医者さんはこわい所だと思ひこんでいました。でも今はそんなことを思っていない。むしろ、歯医者さんに感謝しています。

初めて行った時は、小学校一年生ぐらいでした。その頃、前歯がちょうど抜けた時期で、少しななめに生えていました。むし歯があると云われたから、歯医者さんに行ったのに、ついでに前歯も直すと言われ、その時、本当に嫌で、恐かったです。それでいざ始まって、

「痛かったら、手を上げてくださいね。」

と言われ、初めてのことに混乱していた私は、痛いか痛くないのか分からなくなり、ずっと痛みを我慢していました。あとは、終わった後に、口の中を水ですすぐと血の色が出てきたことも恐かったです。次は、前歯をまっすぐ生えるように直すことで、私は歯をトンカチで軽いたたかれている感覚でした。一回か二回、うがいさせられたのでその度に、帰りたいという思いが積もっていました。

この頃の、歯医者さんへの印象は、あまり良いものではありませんでした。それから年月が経ち、中学生になった私は歯医者さんに行くことも恐くなくなりました。今では、むし歯と前歯を直してくれた、歯医者さんに感謝しています。特に前歯を直してもらってから、自分の歯並びがきれいでもううれしいです。

小さい頃は、怖いと思っていたけど、今となっては、直してもらって本当に良かったと思っています。歯医者さんに行っていて、良かったと思わせてくれた私の思い出です。

自分の歯と長く過ごすために

東広島市立西条中学校一年 佐藤 慶太

僕は、自分の歯について改めて考えてみることにした。今は歯並びも悪くなく、歯のトラブルも特にないが、今まではいろいろなことがあった。

赤ちゃんのころ、乳歯がなかなか生えてこなかったと話を聞いた。生えてくるのがおそかったせいか、乳歯が抜けるのもおそかった。

乳歯が抜ける時にもスムーズに抜けず、大変なことが二度あった。その時は二度とも、歯医者に行き、抜いてもらった。その後、永久歯が生えてからは、歯並びが悪い部分があった。その時、歯医者に行くと、とにかくかむことが大切と言われた。それから僕は、しっかりと食事をすることを心がけてきた。そして十二才になった今、ほとんどの歯は、がたつきがなくなりキレイにならんでいる。

初めて歯が生えてから約十一年。初めて永久歯が生えてから約五年。こ

の間の年月、一日一日一食一食をしつかりかんで食べてきたことで、僕の歯はキレイに並び、健康な状態で過ごすことができているのだと思う。

今の状態を保つていくためには、しつかりかむだけではなく、しつかり歯をみがくことを続けることが大切だと思う。僕は歯みがきがめんどいな時がある。特に歯と歯の間をきれいにすることが大変だ。でも今のように入歯もなく歯並びがいい状態でいられることが当たり前ではないということを忘れずに、日々の歯みがきが続けてがんばっていかないとと思う。

八十才で自分の歯を二十本残すことは簡単ではないと思う。僕はまだ十二才。八十才まで六十年以上ある。この十二年の間にほとんどの歯についてあったことを忘れずに、これから自分で出来ることは続けていきたい。できるだけ自分の歯と長く過ごすためにこれからもがんばっていききたい。

いい歯で笑おう

東広島市立松賀中学校一年 熊崎陽臣

新型コロナウイルス感染症が流行して以来、ほとんどの生活はマスクの着用が当たり前になった。友達と話するときも口元はマスクにおおわれて歯を見せて笑うことがなくなってしまった。

ある日僕は、新型コロナウイルス感染拡大によって感染の恐れを理由に、歯科受診が激減したというニュースを聞いた。実はほくもその中の一人だったのである。緊急事態宣言期間中に定期通院を控えたのだった。定期通院を先に延ばしただけで影響はない、と思っていたが、忘れたところにズキンと痛みが走った。虫歯ができてしまっていた。

治療の通院は、正直、行く前が一番気が重い。歯を削る機械の音も、あごに響く振動も頭に突き刺さるような痛みも嫌いだ。それを考えると治療に向かうほとんどの両足には鉄の重りがぶらさがっているようだった。けれど、治療が終わるといつも帰りはすがすがしい。自分の体を大事にしたような気持ちになって、新たな自分を手に入れたような、胸にいっぱい新鮮な空気を取りこんだときのような気持ちの良さを感じた。

歯医者先生は、コロナ禍で虫歯や歯周病という歯の病気が悪化してい

る人が多いと教えてくれた。こうなる前の予防が一番大事だということも教わった。僕は、先生や歯科衛生士の方の力を借りて、きれいな歯と安心感を取り戻せた。この歯を大切にできるように日ごろの歯磨きは「前歯は歯ブラシをたてに一本づつ細やかにみがき、順に奥歯は歯ブラシを横向きに三分以上みがく。うがいは二回以上」を習慣にしていきたい。そしていつか、新型コロナウイルス感染症が収束してマスクをしない日常が戻ったとき、僕は歯を見せて大きな笑顔で笑っていたい。

「1日3回」をこれからも

東広島市立松賀中学校一年 高橋和

保育園児の時の私は、正直歯みがきが好きではありませんでした。なぜなら、歯みがきを面どうくさいものだとは思っていませんでした。そのせいか、1日3回やるはずの歯みがきが、寝る前だけしかできていませんでした。

私が、歯みがきをちゃんとしないとまずいな...と思ったのは、いつものようにテレビを見ていた時でした。芸能人の人が笑った時の真っ白な歯が目に入りました。そして、その歯は一瞬で私の憧れになりました。「私もこんな風に真っ白な歯がほしい」と強く思いました。

それから、私は歯みがきを1日3回やるようになりました。「めんどくさいな...」と思う時もたくさんあったけど、大きくなった時の私の真っ白な歯を想像しながらみがくと、歯みがきをするのが楽しくなったり、ポイントに気持ちをもちていけたりできるようになりました。

小学五年生の冬になると、新型コロナウイルスの影響で、学校での昼食後の歯みがきができなくなりました。話を聞いた時は何とも思わなかったけど、いざ歯みがきをしないで授業を受けると、口の中がなんだか気持ち悪いなと感じました。私はそこでもう一度、「1日3回歯みがきをするこの大切さ」を学ぶことができました。

私はこれからも忘れずに1日3回歯みがきをがんばろうと思います。真っ白できれいな歯を目指していこうと今も強く思っているからです。憧

れの歯は大人になってもおばあちゃんになっても保ち続けたいです。そして、おばあちゃんになつてからも、おいしいものをおいしく食べたいです。

大切な歯を守るために

熊野町立熊野東中学校一年 寺 井 彩 音

私は小学四年生のころから歯の矯正治療を行っています。はじまりは、幼いころから歯の健康管理のために通っていた歯科医院で、

「いずれ歯の矯正が必要になります。」
と言われたことからでした。

当時の私は幼くて、歯の健康管理のために歯医者定期的に通うことや、歯並びをなぜ整えなければならぬのか、全く理解していません。歯医者で言われた通りむし歯を作らないよう気をつけながら、歯の矯正をしてくれる歯科医院に通い始めました。

むし歯について調べてみると、むし歯とはむし歯の原因菌（ミュータンス菌など）が出す酸によって歯のカルシウムがとかれ、もろくなり穴が空いてしまう病気のことです。自分では気づきにくいいため、歯医者定期的に通って歯に穴が空く前に発見してもらうことによって、もとの状態に戻すことができるため、定期的に通う必要があることがわかりました。

次に、歯並びについて調べてみると、歯並びが悪いと体に与える影響は主に、むし歯や歯周病になりやすい・口が乾きやすくなり、口臭の原因になる・顎関節症を引き起こす・咀嚼機能の低下・顔が歪みやすい・頭痛や肩こり、めまいを引き起こすなどがあることがわかり、歯の矯正をすすめられた理由がわかりました。

歯医者者は苦手と言う人が時々いますが、幼いころから通っていた私はむし歯を作ったことがなく、治療をしたことがないので苦手と思ったことはありません。今回調べた、むし歯と歯並びについて歯医者が苦手と思っている人たちに知ってもらい、自分の歯の健康について興味を持ってもらえたらいいと思います。そして、これからも自分の歯を大切にしながら将来は歯科衛生士としてたくさんの方の歯の健康を守りたいと思っています。

私の口の友達

武田中学校高等学校一年 石 田 姫菜子

私は、小学校二年生から六年生の約四年間、歯並びを良くするため、矯正治療をしました。その時、私は口の中の友達を作りました。

それは、「装置」です。装置は、四年間、年中無休で私の歯並びを良くしようと一生懸命頑張ってくれた働き者です。

矯正治療を始めた頃は、全く友達ではありませんでした。私に一日中痛い思いをさせるいたずら者だとは思えなかったからです。食事の時も睡眠の時も、いつも私の邪魔ばかりしていました。でも歯科の先生は、「どんどん、歯並びが良くなるとよ。これからもちゃんと装置をつけてね。」

と言われました。先生の言葉で、いつも私の邪魔をしている訳ではなく、歯並びを良くしようと働いてくれることに気がきました。

その時から、私の装置に対する気持ちは大きく変わりました。今まではいたずら者だと思っていたけど、装置のことが理解でき、それから、私は友達になろうと思いました。

装置は、四年間、色々と変化しました。乳歯が抜けるとそれに合わせて装置も新しくなったりとたくさんの方に出会いました。私の口の中にいつもいることが当たり前でした。しかし、六年生の時、歯科の先生から

「これで終わりだよ。よく頑張ったね。それじゃあ、装置を外そうか。」
と言われ、四年間装着していた矯正装置を外す日が来ました。毎日、仲良くしていた私の口の友達と、ついにお別れの日が来ました。装置が外された口の中は、すっからかんで、寂しくなりました。四年間、私の歯並びを良くするために働いてくれました。そして、それを助けてくれていたのは父と母です。毎日、矯正装置を消毒してくれて、虫歯にならないように気をつけてくれていました。

今、このキレイな歯と歯並びがあるのは、装置、先生方、両親のおかげです。これからは、自分で自分の歯を守っていきます。

良い歯を保つために

広島市立幟町中学校二年 松宮 燈 真

僕は、食べることが大好きです。ほとんど好き嫌いはありません。何でもとてもおいしいのです。人は僕の事を少し肥満だといいますが、僕はそうは思いません。少し太っている位で、あまり気にしません。それよりもおいしいものをたくさん食べることが幸せだと思っています。

こんな僕ですが、ひとつだけ気をつけていることがあります。それは歯を大事にすることです。小さい頃、歯が痛くて何も食べられず泣いたことがあります。食べたくても食べられないのは辛かったです。

僕の母は、「歯の良し悪しはたぶん遺伝する。残念だけど、両親ともあまり良い歯の質ではないから、気をつけなさい。そして、永久歯は二度とはえかわらないからね。」といつも言います。

僕は、歯が悪くなつては大変だといつも考えています。そのために、二つほど実行していることがあります。

一つ目は、朝晩必ず歯みがきをすることです。朝は難しくありませんが、晩は眠くてみがかずにベッドへ入りたい時もありますが、ぐっと眠気をがまんして歯みがきをしてベッドへ行きます。

二つ目は、定期的に検診に行くのはもちろん、歯が不調だったら、すぐに歯医者さんへ行きます。歯医者さんが特別好きではありませんが、先のはししても決して歯は良くならないので、すぐに診てもらいます。

僕は永久歯がきちんととおさまり歯並びが良いことと、何も言わないでも歯みがきをきちんとするこの二つは、母もほめてくれます。

良い歯を保ち、いつまでもおいしいものをたくさん食べたいですが、この調子でいくと、まだまだ太りそうなので、今度はその対策が必要となりそうだと思います。

歯を守る

広島市立祇園東中学校二年 三好 紗 由

歯は私の生活に欠かせないものである。

私は歯医者さんが必要である。

ご飯を食べたり、声を出したりできているのは歯のおかげであり、その歯を守る手伝いをしてくださるのが歯医者さんだからだ。

私がこの歯を保っているのは三か月に一回行っているクリーニングのおかげである。クリーニングでは、虫歯がないか見てもらったり、歯の異常がないか見てもらったりしている。今、私が安心して歯医者さんに行けているのは、小さい頃の思い出があつたからだ。

私は保育園生の時、歯医者さんがとても苦手だった。怖くてずっと泣いていた。けれど、先生が歯を治療する道具を見せてくださり、今、自分がどんな治療をしているかを教えてくれた。そのおかげで私は今、安心して治療をすることができている。もし、教えてもらっていなかったら、歯医者さんがさらに怖くなり、もっと歯を大切にできていなかったと思う。

「自分の歯は自分で守る」

ある記事で見た。このことは最も大切なかもしれない。クリーニングも歯医者さんに行くことも歯を守るために意識せずに行っている行動だと思う。私も自分の歯は自分で守れるように欠かさず歯みがきをしように思う。

私は歯についての知識をもっと増やして、きちんと歯を守りたい。私は将来、学校の先生になり、たくさんの子ども達に歯の大切さを教えたいと思う。そして「自分の歯は自分で守る」ということも教えたい。子ども達に教えることで次の世代の人々にも伝わり、これからもずっと歯を守る伝統が伝わることを願う。

歯並びの大切さ

広島市立城山北中学校二年 檜山珠姫

私は元々歯並びが悪かったです。六年生の時に矯正を決めました。矯正する前は、写真を撮る時に歯が目立って格好悪かったり、ごはんを食べる時とか噛み合わせが悪く食べにくかったり歯をみがく時とかにみがきにくくなって虫歯になった事があります。一番嫌だったのが近所の子に、「わぁ変な歯」と言われた事です。当時は三年生でしたがかなり印象に残った出来事でした。矯正を初めてから最初は歯が痛くてしかたが無くても辛かったです、前より器具があつて歯もみがきにくかったです。一ヶ月くらいした所で矯正になれてきました。そこからなれてきても月に一回歯医者に行かなければならないのでそこ大変な所でした。冬になるにつれて矯正器具の外す日について話すようになって来ました。一年がたとうとするくらいの方に下の矯正器具を外しました。すると、前の歯と一変しとてもきれいな歯並びになっていたのです。その時のうれしさは今でも覚えています。そして数週間後に上の矯正器具もとりました。一年ぶりに何もしてない歯を見ました。下の歯の器具を外した時より達成感がとてもありました。そこから学校が始まり、色々な人に歯並びがきれいになったねと言われるようになりました。そして初めて会った人などにも歯並びきれいだねとほめられるようになりました。元々自信が無かったのが本当にうれしかったです。それ以外にも以前より食べ物食べやすさや、歯のみがきやすさを感じることが出来ました。

歯並びは人の印象を大きく決めるものでもあります。それ以外に生活面などで役立つ大切な物でもあるのでこれからもマウスピースなどをしてきれいな歯並びを維持したいと思います。

形成不全は僕の個性

広島市立東原中学校二年 星野裕嗣

僕は小学一年生の時の歯科検診で虫歯を疑われました。なぜなら、歯が少し黄色くなっていたからでした。僕は不安になり、その日から、今までとはちがう、毎日2回の歯みがきをしました。それから数日後に歯科外科に行き歯を見てもらい、結果が出されました。結果は、形成不全というものでした。僕はこの形成不全がなんなのか分からなかったで勝手に自分の歯はおかしい、だからはずかしくて、人前ではあまり見せたくないと思っていました。なので、人前で笑ったり、話していると、相手の視線が自分の歯に向いているのではないかと思ってしまう、どうすればよいのかと悩んでいました。それから毎日歯をみがき、白くなるためにがんばりました。しかしいつこうに歯は白くなりませんでした。月日は流れ、小学生高学年の時に個性というものに出会いました。個性はその人の特有の性質であることが分かりました。僕はその授業が心に残り、そのときふと歯の形成不全というものを思い出しました。そして形成不全は僕以外にもなっている人はいるけど、これは僕の個性なんだと思いました。そこからというもの僕が変わりました。歯の形成不全など、何も気にならなくなり、思うぞんぶん笑い、思うぞんぶん話せるようになり、前向きになっていきました。これからも、形成不全という個性を気にせずに生きていきたいけど、できるのならば、歯を白くして、今後の人生を歩みたいです。

愛の教訓

呉市立阿賀中学校二年 實下桃花

内緒ですが私の母は、かわいい猫のケースにマウスピースを入れていきます。しかしラグビー選手でもボクシング選手でもありません。歯ぎしり用の就寝前に装着する物です。毎朝起床後すぐ洗って猫のケースへ。夜は猫を連れて寝室へ。と毎日使っています。

私は母がマウスピースを使い始めるまで、マウスピースという物も歯ぐきしりという言葉も知りませんでした。母は私に

「ももちろん寝とる時に歯ぐきしりしよるけん変わったことがあったらすぐに歯医者に行こうね。」

と言われ、私は寝ている時に歯をくいしばっているという自覚がないので驚いてしまいました。春夏秋冬の長期のお休みの時はどこも調子が悪くなくとも歯医者に行っているのにどうしてこんなことを言ったのか分からず聞いてみると、母の長年の歯ぐきしりによる歯の摩耗や強い力が下の歯の歯ぐきにかかりやせていく歯ぐき、それに伴う下の歯の安定への不安など、母が自分自身に起きた口腔内の変化を教えてくださいました。

それは私の歯や歯ぐきが老人になるまで使えるように心配した母からの愛の教えでした。

母も子供の頃からよく歯医者に通っていたようですが、私と姉を産んだ頃から歯ぐきが少しずつやせていつているようで、

「歯ぐきはやせるのに、お腹はやせんわ。」

と笑って言っていますが、私は母の愛の教訓を生かし定期健診に行っているからと安心するのではなく、自分自身で口腔内に変化があるようなら率先していつも行っている歯医者者の予約をしようと思います。

これからの歯にもつなげよう

呉市立音戸中学校二年 高 下 伶 奈

私は、小さい頃はあまり歯みがきが好きではありませんでした。朝、昼、晩ご飯を食べるたびに、歯みがきしたり、とくに夜はねむいの歯みがきをしに洗面所に行くのが面倒くさかったです。

むし歯は放置すると神経をとることになるらしいです。お父さんが、むし歯になって言っていたのですが、歯が痛いのか顔が痛いのか耳が痛いのかもうどこが痛いかわからなくなるほど痛かったそうです。私は治療する時痛いのかと思うて聞いてみたら痛くないよといってびっくりしました。

私も歯医者に行ったことがあります。歯医者さんはとてもやさしく、「自分の歯は自分で守る」と教えてくれました。お父さんはむし歯になって痛い思いをしたのでよく私たちにしっかりと歯みがきをしておいたほうがいいよ、といっています。むし歯になった時の話などを聞いて歯を大切にするということはまず、歯みがきをするのも大切だということがわかりました。

現在、八十歳程度の人が残っている歯の本数は約八本、ほとんどの人が入れ歯という日本に比べ、フィンランド、スウェーデン、アメリカ、イギリスなどの予防先進国では、二十本以上残っているという事実からその差は明らかだと思っています。予防先進国と日本の決定的な違いは、日本はむし歯になったら歯科へ行くが、予防先進国は、むし歯にならないために歯科へ行き、定期的にケアをしているところだと思います。

だから私は、むし歯にならない健康な歯であるためにも、定期的に歯科に行こうと思っています。可能ながぎり、ずっとおいしい物を自分の歯で味わえるようにこれから先、未来の自分に向けて歯の貯金をするようなつもりで、むし歯になる前に歯科にかよっておこうと思いました。

毎日コツコツと

呉市立横路中学校二年 中 島 佑 菜

私は小学生の頃、毎日歯みがきを母に仕上げをしてもらっていました。そのお陰で、歯はとても綺麗でした。

しかし、中学生になったある日、母に、

「もう中学生なんだから仕上げはしないよ。」と言われました。私は確かにそうだなと思い、自分で歯みがきをするようにしました。最初は毎日ちゃんとやっていました。しかし、中学一年生の五月、自粛期間ということで、一ヶ月弱ほど、学校が休校となりました。そこで少しずつ生活習慣が乱れてきました。そして日が経つにつれて歯みがきをサボってしまいました。五月の二十日くらいになると、歯みがきすることさえも忘れてしまっていました。

そして六月、自粛期間が終わって、

「よし、今日からは生活習慣を整えるぞ」

と意気込んで歯みがきは欠かさないようにしました。しかし、最初の五日くらいはきちんとやっていたものの、その後は続かず、どんどん歯みがきをサボっていつてしまいました。そういったことが続き、二年生の今頃までずっと歯みがきをしてきませんでした。その結果歯はとても黄ばみ、歯が痛いと思うときもありました。

小学生の六年間、毎日歯みがきをしてとても綺麗だった歯が、たった一年歯みがきをしただけで歯は一変しました。歯みがきに関しても毎日コツコツすることが大切なんだなと思いました。

虫歯

東広島市立磯松中学校二年 長谷川 実 紅

私は、小さいころから、虫歯が多かった。一つ虫歯ができると二つ、三つと増えていく。虫歯はうつるのだろうか。そこで、調べてみた。すると、「虫歯や歯周病は菌による感染症の一つで、飲み物や食器など、間接的なものでもその可能性はある」ということが分かった。だから、虫歯は増えていくのだ。

私は、何回歯医者さんに行ったのだろうか。小さいころ私は、歯医者さんに行くことがきらいだった。だって、ギョー・ギョーという不気味な音や、麻酔の注射のチクツとしたあとにじわあーとする感じがきらいだったからだ。

でも、虫歯は歯医者さんに行かないと治らないし、行かないと虫歯は増えていくし、時間もかかってしまう。そして、お金もかかってしまう。だから、歯みがきをするのは大切だし、歯医者に行くのも大切だから、私は今でも定期的に歯のそうじをしてもらっている。だから、小さい虫歯でも見つかったら治してもらっている。

そこで、次に歯の数の変化について気になったので調べてみた。すると、「八十歳になっても二十本以上自分の歯を保とう」という運動があるということが分かった。

そして、二十本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができる」ということも分かった。だから、自分も虫歯や歯周病にならないように毎日しっかり歯みがきをしていきたいと思ったし、歯を大切にして八十歳になったときに二十本以上歯が保てているようにしたい。

そして、歯がどれだけ大切なのか、あらためてこの作文を書いて分かったし、もっと歯を大切にしたいと思った。

歯を大切に

東広島市立黒瀬中学校二年 中河原 葉 琉

僕にとって歯みがきをすることは、歯に対する感謝を伝えることだと思います。人が食べ物を食べれば、その分だけ歯は汚れていき、そんな歯を歯みがきをしないう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、歯みがきをします。

歯のみがき方は、沢山あります。部分によってみが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、同時に僕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、歯周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、ただ噛むといっても、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。今はきれいで健康な歯でも、自分でしっ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。人の歯がはえ変わるの、人生で1度だけです。そんな貴重な歯をあって当たり前などと思わず、いつもありがとうという気持ちを持ち続けて、歯みがきをしていきたいと思っています。

そして、きれいで健康な歯を保つていこうと思います。

自分の歯について

東広島市立黒瀬中学校二年 森 川 大 助

みなさんは虫歯になったことがありますか。僕はまだありませんが、なったことがある人も少なくないのではないのでしょうか。

僕は昔から母と定期検診でフッ素を塗りに行き、夜寝る前は仕上げの歯みがきをしてもらっていました。その時は、面倒だなと思っていましたが、母は「自分の歯は大事、虫歯は大変」と毎度言っていました。母自身が虫歯や歯並びで困っていたので子供には辛い思いをさせたくなかったようです。おかげで十三年間、虫歯になったことはありません。

今年の歯科検診の事です。検診は給食の後だったので適当に口をゆすぐくらいでいいやと思い、口をゆすぎ、検診に臨みました。二・三週間後、検診の結果が帰ってきました。その結果には歯茎に異常ありと書かれていたため、どきっとしました。治しておいたほうがいいと思い、歯医者に行きました。異常はありませんでした。適当に口をゆすいだため歯石が付いていたのでしょうか。

僕の妹は歯間が狭く、食べ物詰まって虫歯になりやすいそうです。僕は、あの歯科検診時から前より歯みがきをていねいすることを心がけています。たとえば、歯間ブラシを使って歯石をとったり、1分だった時間を3分に延ばしています。

歯はきれいにしておくのと病気になるのと同じと聞きました。どれだけ歳をとっても健康でいられる丈夫できれいな歯をつくっていききたいです。

そろった歯

東広島市立中央中学校二年 川 光 美 緒

私は、歯並びがわるいです。おそらく、乳歯が、きっちりきれいに並ん

でいたが、永久歯にはえかわったときに、歯並びがわるくなってしまった。私は、歯並びがわるいことが、少しコンプレックスだったので、お母さんに矯正がしたいと言って、七月に予約してもらったが、九月まで予約がいっぱいだと聞いて、コロナ禍でマスクをずっとつけているので、矯正をする人などが、多いのかなと思いました。

私が、自分の歯でコンプレックスに思っているところは、前歯の歯並びがわるいことです。歯並びがわるいと、歯みがきがしにくくて、口の中をまちがってかんでしまうこともあります。家族は「八重歯かわいいと思うよ。」と言ってくれますが、あまり私の中では、そう思うことができません。私は、矯正をして、歯並びよくなることができましたら、笑うときも気にせず歯を見せて笑えるようになって、もっと自分に自信をもてるようになります。

祖父母の歯

東広島市立中央中学校二年 幸 島 夕 奈

私は、幼い頃から祖父母と一緒に暮らしています。今年、六十八歳になった祖父は、一年前から歯科医院に通院しています。理由は、一年前から歯の痛みがあり、前歯二本が、グラグラと動いて、抜けそうな状態になっていたからです。診断の結果は、多数の虫歯がある事と歯周病が進行して、歯が抜けかかっているとの事でした。歯周病が悪化し、歯を支えている土台の骨が溶けると、歯が安定感を失ってグラグラするそうです。祖父は現在、歯を固定して、グラグラを抑えているそうです。そして、入れ歯にならないようにするため定期的に歯科医院に通って治療を続けています。

一方、祖母は、私が幼い頃から歯科医院に通院していません。歯の痛みもなく、固いおせんべいをバリバリ食べることができました。

私は、この二人の歯の違いには、何が原因となっているのか考えてみました。

まず、食生活では、祖父は間食が多く、アメやガム、缶コーヒーなどの甘い物をよく食べます。タバコをやめたことで、口がさみしいから間食が

多くなったそうです。体重も増えました。それに比べて祖母は、間食は一日一〜二回で、寝る前は、食べないようにしています。そして、長い時間、口の中に入っているアメやガムは、なるべく食べないように気を付けているそうです。

次に歯磨きでは、祖父は、三十秒くらいで終わらせていますが、祖母は、三分かけて丁寧に磨いています。しかも祖父は、昼と夕の歯磨きをしないことが多いです。

このことから、祖父母の歯の状態の違いは、食生活と歯磨きにあることが分かりました。そして、祖父には入れ歯にならないようにするため、祖母を見習ってほしいと思いました。私も祖母を見習って、虫歯ゼロの状態を保ちたいと思いました。

歯が印象の決め手になる

広島市立城山北中学校三年 上田 桜生

人の印象は外見や性格などで分かりますが、その「印象」を決める一つとして「歯」も含まれると思います。歯は食べ物を食べる時に噛むぐらいいしか使わないけど、笑った時に歯がきれいだと好印象を生み出すと思います。私は元々歯並びが悪く、四年前くらいから今も矯正治療をしています。矯正治療をすることで嫌だと感じる事があります。例えば矯正器具をつけると滑舌が悪くなることです。学校でも矯正器具をつけているので、スピーチや歌のテストがある時は外さなければいけません。さらに、矯正器具を外す時は口から出すのでとても恥ずかしいです。その一方で矯正治療をすることでどんどん歯並びが良くなってきています。矯正治療をする前はガタガタだった歯並びも、今では結構きれいです。矯正治療をしていて本当に良かったと思います。

歯並びがきれいということだけでは「歯がきれい」とは思われません。「きれいな歯」は「健康的な歯」だと思います。

私は、何度も虫歯になったことがあります。甘い物を食べすぎて歯みがきを短時間で終わらせてしまうからです。虫歯になるたびに治療をし、

「もう甘い物を食べすぎないで歯みがきちゃんとしよう!」と、家族に宣言するけど同じことを繰り返してしまっています。

今この作文を書いて「歯」について沢山考えました。これから先、ずっと使っていく歯はとても大切です。毎朝、忙しくても歯を磨く時は鏡を見て丁寧に磨こうと思います。

自分の印象を変えることができるのは自分しかいません。一生お世話になる歯を自信を持って笑えるように磨いていこうと思います。

歯にまつわる思い出

広島市立城山北中学校三年 山本 芽依

私は、歯にまつわる思い出がいくつかあります。その中でも印象深い思い出が二つあります。

一つ目は、小学校二年生の頃、前歯が欠けてしまったことです。ある朝、同じ登校班の子たちと走って登校しているときに転んでしまったからです。その地面はアスファルトで、私は手をうまくつけず頭から転んでしまい、前歯が欠けてしまいました。後に歯医者の方に治してもらいましたが、今でも硬い物を食べたり、歯をどこかにぶつけてしまうと同じ所が欠けたりします。でも、その度に違和感を感じないように治してください。歯医者の方にはとても感謝しています。

二つ目は、年に何ヶ所も虫歯ができる時期があったことです。私は小さい頃歯磨きがとても苦手で、一日に一回しか歯磨きをしないことが何度もありました。家族にもたくさん注意され、歯医者の方に何度も正しい歯の磨き方を教えてもらいました。そして今では、歯磨きの大切さを知り、虫歯ゼロの年が続いています。今までずっと歯に悪い生活をしてきたので、改めて自分の生活を見直し、もう虫歯をつくらないようにしていきたいです。マスクをつける日々が続く今ですが、マスクを取って外を歩ける日のためにも、歯は大切にしていこうと思いました。そして、きれいな歯で、美味しいものをたくさん食べに行きたいです。歯磨きは毎食後にきちんとし、なるべく安全に行動していこうと思います。

おばあちゃんの歯

呉市立川尻中学校三年 中原 萌々花

私のおばあちゃんはむし歯が一本もありません。生まれてからむし歯ができたことはありません。全部自分のきれいな歯が生えています。

なぜずっときれいな歯を保っていられるのかを聞くと、今と昔では食べているものが全然違うからだそうです。昔は小魚や大豆をほとんど毎日食べていたけど最近ではお菓子やジュースなど甘い物が多いです。また、パンや肉料理のようにやわらかい食べ物が増えているからです。毎日の食生活に原因があると分かりました。確かに、おばあちゃんは甘いものをあまり食べません。固いおせんべいや野菜をよく食べています。また、毎日歯みがきも丁寧に行っているそうです。おばあちゃんからおく歯まで一つ一つの歯を二十回ずつ磨くと良いと教わり、すみずみまで二十回磨くようにしています。

自分の歯は一生自分のものです。食生活や歯みがきの仕方に気をつけて丈夫な歯をつくりたいです。笑った時に見えるおばあちゃんの白い歯が大好きです。

笑顔になれる歯医者さん

福山市立駅家中学校三年 廣田 佳鈴

私は九歳の頃から歯の矯正をしています。私の歯は、下の歯が上の歯よりも前に出ているため、歯の矯正が必要だったようです。それに気づいた母はすぐに歯医者さんに連れて行ってくれました。私は当初、歯医者さんが怖いと思っていたので泣いたり暴れたりして、なかなか診てもらえませんでした。それでも諦めず、いろんな歯医者さんに連れて行ってもらってやっと通院できる歯医者さんにたどりつきました。最初は歯のレントゲンや写真をたくさん撮りました。歯の表面に矯正の装置をつけるのが嫌だったので、歯の裏の目立たないところに付けてもらいました。そんな治療を

してくれる先生は遠くのほうからたまにしか来ませんが、会った時には優しく対応してくれるのでとても感謝しています。当初は頻繁に通っていた歯医者さんですが、最近では一年に一回のペースで診てもらっています。

以前は人の前で歯を見せて笑うことが苦手でしたが、今は堂々と友達と笑うことができるようになりました。矯正してもらうのは一年に一回ですが、定期検診は三か月ごとに行っています。最近だと数日前に定期検診に行きましたが、むし歯はありませんでした。歯を掃除してもらって、最後にフッ素を塗ってもらいました。昔は怖かった歯医者さんですが、今は行くと共に笑顔になれる歯医者さんが大好きです。現在、私は生徒会の保健委員会に入っており、歯の健康についての取り組みに力を入れています。歯の健康は人の心も健康にするのだということをみんなに伝えていきたいです。そして私も将来、人を笑顔にできる歯医者さんのような仕事がしたいと思います。

残していこう！大事な歯

東広島市立黒瀬中学校三年 小橋 菜穂

虫歯は、歯の周りにいる微生物（主に菌垢）の中に善玉菌という良い菌もいれば悪玉菌という悪い菌も存在し、悪玉菌の量が増えるとなりやすくなります。更に、その悪玉菌が、主に砂糖を栄養源として歯を溶かす酸を作り始めるので、この状態が長く続くと歯が溶かされ虫歯になるのです。

私は、昔、歯を磨くのをさぼっていたりしていた時期がありました。それで、歯が痛いと思い、歯医者に行くのと、何本もの虫歯や神経まであともう少しだったという歯もありました。そこから私は、治療に毎週通って、治してもらいました。神経に近かった歯の治療は泣く程痛くて、「二度とこんな事になりたくない！」と思いました。だから、私はその日から鏡の前で、磨けていない所はないかをしっかりと見ながらとても丁寧に歯磨きをしました。すると、前より歯が白い感じがしたり、口の中がスッキリという感じがして、とても気持ち良かったです。これからも続けようと思います。

現在では、一九八九年より厚生省と日本歯科医師会が推進している「八十歳になっても二十以上自分の歯を保とう」という運動が取り組まれています。二十本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。でも、八十歳になって歯が二十本も残っているのはほほいないそうです。認知症や転倒などで歯が折れたりすることがあるからです。

そこで、達成するためのポイントを調べました。3つあって、日頃のケアを毎日続けることです。食事のたびにしっかりと歯磨きすることが重要です。2つ目は、歯科の定期検診に通うことです。検診してもらうことで、自己チェックでは気づけない磨き残しを教えてもらえるからです。3つ目は、歯並びやかみ合わせを整えることです。かみ合わせが悪いと歯が割れてしまうリスクも高くなります。

このことから、私は、「この3つのポイントを守って、八十歳になって二十本以上残せるように頑張ろう。」と思います。

大嫌いだったこと

東広島市立志和中学校三年 中津 佑 月

私は小学五年生くらいの時から笑うことが大嫌いでした。そんな私でも、今では大好きになっています。

歯の矯正をはじめる前は、元々歯並びが悪く、笑うと下の歯はガタガタ、前歯が出て下顎が引っ込んでいるような状態でした。私はこれが本当に大嫌いで笑う時はいつも口を覆っていました。

そこから私は、矯正をはじめることになり、約四年間続けています。最初は矯正がどういうものなのか全く分からずとても怖かったです。でも、勇気をふりしほりました。

まず私は、上の歯にワイヤーを着け、下の歯に寝るときだけはめる矯正をしました。着けてすぐの時は本当に痛くてご飯が食べられなかったり、涙することもありました。だんだんと慣れれば平気だったのでがまんする

ことができました。ですが、これが何度も繰り返して、形を調整して慣れてくるとまた、形を調整して、本当に地獄の日々でした。

あれから三年が経ち、中学二年生の時にはすごく歯並びがきれいになり、下顎もちゃんと出て堂々と明るく笑えるようになりました。今は、寝る時にはめる矯正をしています。これは続けることが大事だと思うので、毎日忘れず着けて寝ています。

そして私はここまできれいに生まれ変わらせてくださった先生方にすごく感謝しています。日頃伝えられないのでここで伝えます。本当にありがとうございました。

ここで、私からメッセージを送ります。今、私と同じような悩みを抱えている方、自分の歯並びが気になってしまう方、少なくともと思います。私は歯の矯正をして毎日が楽しくなりました。誰の前でも笑顔でいられる私があります。矯正をはじめることはとても悩むと思います。それでも私は多くの方が自分自身のことを好きになってほしいし、笑顔でいてほしいです。私と一緒に矯正をはじめてみませんか。

大切にしよう自分の歯

東広島市立志和中学校三年 山 延 羽 奈

皆さんは、自分の歯をどのように扱っていますか。大切にしていますか。私は歯を大切にしようと思っています。そのきっかけは昨年むし歯ができたことです。人生で初めてむし歯ができたので本当にショックで、とても後悔しました。歯医者でむし歯の治療を受けることが怖くて、歯も痛かったからです。しかし、不安や後悔する気持ちと同時に、これからはしっかりと歯の予防をしようと思ったきっかけもありました。

私の祖母は歯科衛生士です。なので、私が小さかった時から歯医者での出来事や、歯についてなど他にも多くのことを教えてもらっていました。そのため、当時の私は歯に関して興味があったことを覚えていました。また、定期的に私を歯医者に連れて行ってむし歯予防もしてくれていました。こんなにもたくさんしてもらっていないければ、私はもっと早くからむし歯が

できていたかもしれません。長い間なかったのは主に祖母のおかげだと感謝しています。

私は、小学校を卒業する頃まで、むし歯予防をしっかりしていました。例えば、甘いお菓子を食べ過ぎないこと、一日三回の歯みがきをすることです。これらのことを小学生の時に続けました。けれど、中学生になり面倒だと思い続かなくなりました。また、給食を食べ終えた後にいつもしていた歯みがきの習慣がなくなったため回数が減りました。このように良くない生活の積み重ねが原因でむし歯に繋がったのだと思っています。

これらの経験を通して私が考えることは、歯が健康だとたくさん得をするということです。治療をしなくて済み、歯の色や並びが綺麗だとその人自体が清潔で素敵に見えると思います。私はこれからも歯を健康に保ちます。皆さんも、大切な歯を自分自身で守りませんか。

あたり前ができないと

熊野町立熊野東中学校三年 松山 凌

僕は今、虫歯があります。しかも一本だけでなく二〜三本あります。しかし、僕の妹は虫歯がなく、「なんで虫歯が無いのだろう。」と疑問に思っていました。

僕は、家に妹と一緒にいる時、お菓子を食べたり、ジュースを飲もうと思ったりいつも妹といたい同じ量に分けています。僕はお菓子を食べていると「イタッ」と急に歯が痛くなり、翌日歯医者に行きました。すると僕は虫歯になっていて、まだ軽い状態だがこのまま放置しておく大変なことになると言われました。一緒に来ていた妹もついで見てもらうと、妹はとてもきれいな歯で虫歯が無かったのです。家に帰り僕は妹になぜ虫歯が無いのかを聞きました。すると妹は、

「毎日歯みがきをしているからだよ。」

と、僕に言いました。僕はハッとしました。妹は毎日歯みがきをしていることに驚きました。僕は、部活や塾があった後、家に帰ると風呂だけ入り歯みがきはめんどくさいのでやらないという日が続き、それが習慣となっ

ていました。歯みがきという簡単なことをめんどくさがらずにやればよかったと思いました。

このことから、僕は今も虫歯があるけれど毎日しっかり歯みがきをするというのを習慣にし、悪い習慣は直しました。まあ、あたり前のことなんですけどね。けど、僕はそのあたり前のことができていなかったのが氣をつけています。歯というのは、毎日みがくというあたり前を続けていかないと虫歯になってしまうので、しっかり虫歯への対策をし、良い習慣を身に付け、「いい歯」になるように努力していきます。

入選作品

高校生・一般の部

歯みがきで心がけている二つのこと

広島県立広島皆実高等学校一年 田中 咲 優

私は歯を大切にしています。小さな頃から両親にもしっかり歯をみがきなさいとよく言われてきました。そのおかげもあって今まで虫歯になったことはありません。しかし、最近はお菓子やジュースを食べたり飲んだりすることが多くなったり、忙しくて歯みがきを雑にしようということもあります。そんな私が歯みがきをするときに心がけていることは二つあります。一つ目は鏡の前ですることです。歯みがきをしている最中に、ついスマホを触ってしまったりテレビを見てしまうことがよくあります。何かをしなから歯みがきをするのは、ていねいにみがけていないという結局時間もかかってしまいます。鏡の前でみがくことで、どこがみがけていないかもわかるし、歯をみがく意欲にもつながると思います。二つ目は虫歯になります。私は歯を自分で理解してその歯を特にきれいにみがくようにすることです。私は歯並びの悪い左上の歯と奥歯の側面を特に意識してみがいています。みがきにくいところなので、歯ブラシのヘッドが小さいものや薄いものを選んで使っています。歯をみがくことはめんどろな時もあるけれど、二つの心がけていることと歯の大切さを考えながら、ていねいに歯をみがくようにしたいです。そして、年をとっても自分の歯でものを食べたいです。

お約束

呉市立呉高等学校二年 橋口 花 音

「あめはいちにちいっただけ」

2歳の私は通っている歯医者さんからそう言われました。私は幼い時にシヨッピングカートにぶつけて歯を折ってしまっただけ以来、三ヶ月に一度定期検診に通っていました。これはその時に言われたシヨッキングな言葉で高校生になった今でも頭の中に残っています。

当時、母は私がぐずるといつもあめをくれていました。あめをもらうと

とても幸せな気分になって、どんなに泣いていてもすぐに機嫌を直していました。だから私にとってあめは笑顔になれる魔法のようなものだったのです。ところが、その大好きなあめを歯医者さんにいっただけと制限されてしまいました。

「あめはいちにちいっただよ。先生とお約束しようね。」

そう言われ、私は悲しい気持ちになりながらうなずき、

「あめはいちにちいっただけ。」

と繰り返しました。そこから私と、先生としたお約束との戦いが始まりしました。それから母は私がぐずるとあめをくれていました。しかし、私は1つ食べたらず絶対に2つ目は食べませんでした。そしてあめをくれようとする母にいつも、

「あめはいちにちいっただけ。先生との約束。」

と頑なにそう返していました。

大好きなあめを制限されて最初はすごく悲しかったですがそのお約束を守ってきたからこそ、わたしは今まで虫歯になったことがありません。そして高校生になった今でも同じ歯医者さんに通っています。学校が忙しい時もあり、三カ月に一度とはいきませんが半年に一度は定期検診を受けるようにしています。やはり、歯は死ぬまで自分の歯で生きていきたいものです。だからこれからも歯を大切に、定期検診に通いたいと思います。みなさんの周りにもあめが大好きでいっぱい食べている子はいませんか。その子にはきつなあめは魔法のようで大切なものです。しかしあなたがこの言葉をかけて約束してください。

「あめはいちにちいっただけ。」

みなさんが大切な自分の歯を守れますように。

繫げたいもの

広島デンタルアカデミー専門学校一年 赤尾 佳 苗

私は子どもの頃、歯科医院に通院する時、少しばかりの緊張感をおぼえました。それでも院長先生や歯科衛生士の方々の親切さと細やかな気配り

にふれると、安心して診察を受けることができました。その時に教わったのが、歯を健康に保つことは身体の健康に繋がるといことです。見聞きしたことを記憶の奥底に置いたまま、私は歯科とは関連性のない職場で会社員として十年ほど責任感をもって働いていました。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大をきっかけに、健康の重要性について深く考えるようになりました。周りの大切な人たち、そして自分の健康のために、生き方を変える必要があると感じたのです。そのときに思い出したのが、歯科医院で知った、歯を健康に保つことの大切さです。

今、私は学校に入学し、口腔衛生の専門知識を身に付けるために勉強に励んでいます。講義や実習を通して、口腔ケアは様々な感染症を防ぐ役割があるとはわかり、歯や口腔の健康を保持・増進する歯科衛生士の社会的使命の大きさを確信しています。口腔衛生に対する興味と関心が日増しに高まっていく中で、歯科医院という場で健康に対する考え方の基盤を教えてもらうことは、とても重要なことだったんだと実感しています。当時は、記憶の一つとしか考えていなかったものが、時を経て今の自分の道標になっていることに感謝し、今度は私自身がこれから出会う患者さんへ歯の健康の大切さを伝えたいと思っています。そうすることで、一人一人が口腔や全身の疾患の予防に関心を示し、やがてはすべての人びとの健康に繋がると信じています。私の歩みは始まったばかりですが、この想いをいつも心に掲げ、歯科衛生士の卵として今後も学業に勤しみ、見識を深めていきたいと思っています。

僕とピンクの歯ブラシとバナナ味

山根慶子

「ぎゃあー」

午前中の公園。三歳の息子が泣き叫ぶ。三輪車から前のめりになり転けたのだ。慌てて体を起こすと、鼻や顎には擦り傷があり、血で真っ赤になった口の中に、小さな白い物を見つけた。飲み込んではいけないと直ぐ取り出したが、その白い物に言葉を失った。

歯だ…。

頭の中がパニックになる。泣き止まない息子。楽しいはずの日曜日が、一瞬にして最悪の休日と化した。

笑顔を褒められることが多い息子。揃ったばかりの乳歯を存分にさらけだし、弾ける笑顔がチャームポイントだ。

私はというと、きちんと歯磨きをせず、虫歯になっても放置して、永久歯を一本失っている。それもあり、息子には虫歯にならないよう、嫌がって拒否されても仕上げ磨きを欠かさなかった。それなのに私の不注意で、歯茎の根本から息子の左の側切歯は折れてしまった。

元々病院嫌いの息子は歯医者でも大泣きで診察台に乗せるのも大変だった。歯科助手の方、他の先生、私の大人三人で小さな体を押さえつけての治療。泣き声が響き渡り、申し訳なさで私まで涙が出してしまう。そんな中先生たちは、

「だいちゃん大丈夫だよ」

と常に声掛けをしながら治療してくれた。

毎回大泣きだった治療も終わり、初めてのメンテナンスの日。やはり半べそで診察室に入ると、

「どの歯ブラシがいい？」

の問い掛けで、息子の表情が変わった。青・黄・ピンクから選んだのは、ピンクの歯ブラシ。嬉しそうに歯ブラシを持つ。そして、イチゴ・ぶどう・バナナの中から選んだのはバナナ味。選んだピンクの歯ブラシでバナナ味のフッ素を塗ってもらう。

「これ美味しいね」

先生に見せた初めての笑顔。この診察で泣くことはなく、息子が一歩前へ進んだ瞬間だった。

歯が折れた事是不幸な出来事で、もう元には戻らない。ただ、メンテナンスの日から息子に少し変化があった。歯磨きをあまり嫌がらず、自分から率先してする日も出てきたのだ。先生が、熱心に諦めず治療してくれて、息子に伝わった結果なのだと感じる。

数年経ち、永久歯を迎えるその日まで、残りの乳歯を全て守っていきたい。生え揃った永久歯を存分にさらけ出し笑うこの子の将来が、健康と希望で満ち溢れたものになるように。

第二十六回 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
広島市

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）

第二十六回

いい歯の日作文コンクール入賞作品集

発行 令和三年十一月十日

発行者 一般社団法人 広島県歯科医師会

会長 山 崎 健 次

〒七三二一〇〇五七

広島市東区二葉の里三一―二―四

電話〇八二（二六三） 八〇二〇（代）



広島県歯科医師会
イメージキャラクター
「はっぼくん」



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