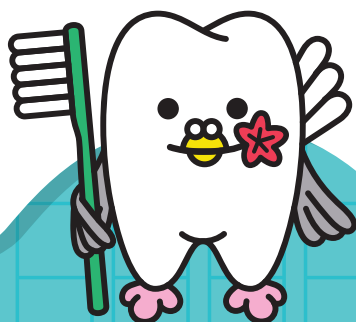


第27回
いい歯の日

作文

コンクール



広島県歯科医師会
イメージキャラクター「はっぼくん」

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

「第二十七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。

今年度は、三、二四四点（小学生の部二一九点、中学生の部二、七九八点、高校生・一般の部二二七点）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。

応募作品につきましては、本会地域歯科保健推進室関連連部の三十五名による選考を経て、第二十七回いい歯の日作文コンクール審査員が審査した結果、広島県知事賞をはじめとした各賞の決定に至りました。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。

今回の応募作品を拝見しますと、家族とのエピソードが多くありました。年代や生活環境が異なっても、それぞれの立場で歯科保健の向上に努められ、家族に歯やお口の健康の大切さを伝えられているということでもあります。

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にご心より感謝申し上げます。

第二十七回 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

南亮介 広島県健康福祉局 健康づくり推進課長

竹志幸洋 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	大事な歯	広島市立瀬野小学校五年	田中夢芽……………	10
中学生の部	母の手	呉市立昭和中学校三年	木村侑加子……………	11
高校生・一般の部	口は禍の門		寺嶋真由美……………	12

中国新聞社賞

小学生の部	あーんってできますか？	広島市立五日市観音小学校六年	吉村芽生香……………	12
中学生の部	へその緒と小さな歯	呉市立昭和中学校三年	中原由莉……………	13
高校生・一般の部	初めての歯科の思い出		寺西須美子……………	13

広島県歯科医師会会長賞

小学生の部	かいじゅうに歯みがき	広島市立牛田新町小学校二年	御厨さち……………	14
中学生の部	人生百年時代	東広島市立志和中学校一年	田島寛也……………	15
高校生・一般の部	祖父がくれた夢へのきっかけ	広島デンタルアカデミー専門学校一年	神鳥友里……………	15

審査員特別賞

小学生の部	まだぬけないは	呉市立阿賀小学校一年	正原瑛大……………	16
中学生の部	奇跡の再会	福山市立松永中学校一年	畠山結衣……………	16

〈入選〉

中学生の部	目指せ！八〇二〇運動への歯	廿日市市立七尾中学校二年	高砂はな……………	17
中学生の部	宝箱	呉市立昭和北中学校三年	菅原莉緒……………	18
高校生・一般の部	災害と歯磨き	広島県立広島皆実高等学校二年	鈴木歩……………	19

小学生の部

のみこんだぼくのは	東広島市立寺西小学校一年	藤岡旬……………	22
毎日のはみがきとていきけんしん	三原市立本郷西小学校三年	久和田菜央……………	22
ぼくの歯を健康に保つためのひけつ	熊野町立熊野第一小学校四年	井上晴輝……………	23
歯医者さんが好き!!	熊野町立熊野第一小学校四年	実本結……………	23
わたしが歯を大切にすること理由	熊野町立熊野第一小学校五年	堀野柚希……………	24
目標に向かって	海田町立海田東小学校六年	花戸佑成……………	24

中学生の部

歯の妖精が来た話	広島市立幟町中学校一年	鈴木希彩……………	26
いい歯を保つ定期検診	広島市立幟町中学校一年	高橋陽斗……………	26
コロナ禍での口腔ケア	広島市立幟町中学校一年	若澤希歩……………	27
自慢のひいおばあちゃんの歯	広島市立翠町中学校一年	田川桃子……………	27
歯みがき	広島市立長束中学校一年	国広幸弥……………	27

歯の大切さ	広島市立長束中学校一年	元村仁子……………	28
祖父の教え	広島市立日浦中学校一年	関谷涼音……………	28
歯ブラシとチヨコレート	広島市立三入中学校一年	喜多琥珀……………	29
歯みがき	広島市立三入中学校一年	津田悠翔……………	29
歯の大切さとかわさ	東広島市立黒瀬中学校一年	岡田紗弥……………	30
大切なバトン	東広島市立西条中学校一年	菰川希衣……………	30
苦労はやがて、気付きになる	東広島市立西条中学校一年	渡邊浩平……………	31
私の歯	東広島市立八本松中学校一年	橋本佳奈……………	31
矯正を通して	廿日市市立七尾中学校一年	倉田悠杏……………	32
初めての虫歯	呉市立阿賀中学校一年	中村円香……………	32
兄のような歯になりたい	呉市立川尻中学校一年	大内葉日……………	33
自分の歯の歴史	熊野町立熊野東中学校一年	野間ここみ……………	33
歯は大切	広島市立江波中学校二年	石原悟羽……………	33
歯は一生物	広島市立江波中学校二年	古賀小粋……………	34
姉弟でチャレンジ	広島市立江波中学校二年	森本結羽……………	34
私の取り柄と後悔	広島市立東原中学校二年	島田歩実……………	35
歯の大切さ	三原市立第五中学校二年	福本芽希……………	35
健康な歯	東広島市立黒瀬中学校二年	神南大輝……………	36
辛い思いを乗り越えて	東広島市立八本松中学校二年	井上真央……………	36
「知る」「伝える」大切さ	東広島市立八本松中学校二年	佐藤柚華……………	36
もっと笑いたい	東広島市立八本松中学校二年	樋口早桜……………	37
歯と人の関わり	廿日市市立四季が丘中学校二年	福泉紗采……………	37

歯みがき嫌いのぼく

歯の大切さ

勇気の大切さ

家族からの、家族への「プレゼント」

歯医者への思い出

歯の矯正

将来の歯の健康のために

強くなった歯

最高の笑顔作りの工程

歯磨きの大切さ

コロナウイルスと虫歯の関係

高校生・一般の部

歯磨きの大切さ

矯正に通って

口腔ケアを見学して学んだこと

鍵盤と歯ブラシ

呉市立音戸中学校二年

比治山女子中学校二年

広島市立江波中学校三年

広島市立江波中学校三年

東広島市立黒瀬中学校三年

東広島市立黒瀬中学校三年

東広島市立黒瀬中学校三年

東広島市立西条中学校三年

東広島市立西条中学校三年

廿日市市立四季が丘中学校三年

呉市立横路中学校三年

広島県立広島皆実高等学校二年

呉市立呉高等学校二年

広島県立広島皆実高等学校三年

藤井 帝志……………38

西山 莉央……………38

衛藤 速人……………38

三浦 桃奈……………39

井口 泰成……………39

久保 れいあ……………40

半田 柚妃……………40

長谷川 美侑……………41

藤岡 羽乃……………41

田中 涼太……………42

小川 友喜……………42

木下 結菜……………44

大富 希華……………44

濱中 志帆……………45

高木 由香里……………45

〈佳作〉

小学生の部

まいにちはきれいにするふろす	東広島市立龍王小学校一年	ずいき	すずか
はじめてのはいしやさん	広島市立矢賀小学校二年	きりはら	しゅん
やつと会えたね、わたしの前ば	広島市立皆実小学校二年	力本	あやい
口腔ケアの大切さ	呉市立昭和中央小学校四年	重松	奏佑
ぼくは歯医者が大きらい	東広島市立平岩小学校五年	大田	晃輝
歯と健康のつながり	広島市立可部小学校六年	橋本	杏奈

中学生の部

歯から始まる体の健康	広島市立江波中学校一年	今村	幸太
初めての歯医者	広島市立三入中学校一年	竹本	璃空
歯について考えたこと	福山市立松永中学校一年	高升	美空
私の歯の健康法	学校法人呉武田学園 武田中学校二年	三宅	菜瑠見
歯みがきの大切さ	東広島市立黒瀬中学校一年	原田	蓮
りつとぼくの歯磨き習慣	東広島市立西条中学校一年	田澤	貫太
歯の思い出	東広島市立八本松中学校一年	松井	利雅
おいしいものを食べるために	廿日市市立七尾中学校一年	八木	南帆
歯列矯正と私の笑顔	安芸高田市立甲田中学校一年	吉川	陽葵
私の自慢	呉市立阿賀中学校一年	天上	栞
さよなら永久歯	呉市立音戸中学校一年	木原	佳奈
歯は大切	呉市立川尻中学校一年	平原	七望
過去から学び未来へ	広島市立江波中学校二年	小山	晴子

歯の重要性

歯が健康で歯ツピー

最強の味方は優しい歯医者さん

虫歯は感染症

歯の舌触りは案外重要かもしれない

私の歯と食べれる喜び

弟の歯

歯を大切に

歯のコンプレックス

江戸時代の入れ歯

野球と歯磨き

いい歯のために

百歳になっても

八〇二〇運動

あれから七年、新たな約束

歯みがき

歯が痛くなって学んだこと

笑顔の歯

広島市立幟町中学校二年 大中 悠人

広島市立翠町中学校二年 香川 宗則

広島市立伴中学校二年 三宅 雪心

広島市立東原中学校二年 岩崎 芽依

広島県立三次中学校二年 永迫 睦那

東広島市立西条中学校二年 宗重 美羽

東広島市立八本松中学校二年 大塚 美咲

廿日市市立四季が丘中学校二年 南原 湧音

熊野町立熊野東中学校二年 濱崎 朱里

広島市立江波中学校三年 杉原 哉仁

広島市立江波中学校三年 八木 智勢

広島市立長束中学校三年 宮園 心菜

三原市立第五中学校三年 岩崎 遥樹

東広島市立黒瀬中学校三年 村山 かな

東広島市立西条中学校三年 川野 伸

東広島市立志和中学校三年 植田 青衣

呉市立昭和中学校三年 石田 蛭人

呉市立昭和北中学校三年 宮西 花怜

※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

大事な歯

広島市立瀬野小学校五年 田 中 夢 芽

六十九才の祖父は、自分の歯が半分もない。前々から虫歯や歯ぐきの治りようで一本、また一本と歯を抜いてきたからだ。ふだんは、部分入れ歯をつけている。今年四月、祖父は転とうしたひょう子に歯が二本折れて、さらに自分の歯を失った。不測の事態だったので祖父はしばらく歯無し生活を強いられた。わたしは、歯が無い祖父の顔を見てしよげきを覚えた。顔の印象がすっかり変わっているではないか。ほおがこけて、まるで昔話の絵本に出てくるまじいおじいさんだ。祖父は

「今、おかゆしか食べられん」

「ちゃんとしやべりよるつもりじゃが、発音がおかしいんかのう。」

となげた。確かに、息もれが多いせいか、聞き取りにくい発音だった。それにしても、こんなにも顔の印象って変わるものなのか、食事や発音さえもむずかしくなるものかと思ひ、わたしはパソコンで「歯が無いとどうなる」と検索してみた。歯ならび・かみ合わせが悪くなる、あごのほねがやせる、発音しにくくなる、食事がしづらい、どれもこれもデメリツトでしかない。わたしは、歯が無いことでこんなにも日常生活に支しよを来すなんて思ひもしなかつた。

「残り少ない自分の歯は大事にする。夢芽も歯を大事にせえよ。」

と言う祖父の言葉には説得力があつた。いつ何がきつかけで歯を失うか分からないこわさも知つた。健康で丈夫な歯を末永く守ろうとわたしは思つた。

わたしは、自分の歯があまり好きではなかつた。特に、永久歯に生えかわつてからは、前歯が大きくて、弟からリスみたいと言われるし、歯ならびも決してよくはない。でも、この歯がなくなるとこまるとよく分かつた。だからもつと自分の歯に愛情を持つて大事にしようと決めた。この出来事をきつかけに、わたしは歯みがきを入念にするよになつた。歯科の予約日は、いやがらず行くよにした。おじいちゃん、おたがい、歯を大事に

母の手

呉市立昭和中学校三年 木村 侑加子

歯並びのひとつに、『開咬』があります。開咬は前歯が上手く噛まない状態を言うそうです。私は小さい頃、『開咬気味』と診断を受けました。

私が二歳の頃。ある日、母は私が食べ物を手く前歯で噛み切れていない事に気付いたそうです。私がうどんを食べていた時に噛み切ったと思って母がうどんを引く張ると、するするするつとうどんが抜けて出てきたそうです。その時母は「どうして前歯で上手く物を噛み切る事ができないのだろう」と不思議に思ったそうです。そしてその理由は、私の三歳児健診の時に判明したのです。

「侑加子ちゃんは開咬気味ですね。お母さん、見て下さい」

「いー」をした私を母が先生と一緒に下から見上げると、上の前歯と下の前歯の間に隙間があった事に驚きました。「まさか、こんな隙間があいていたなんて知らなかった」と、驚きを隠せずにいた母に先生は、

「お母さん、侑加子ちゃんは指しゃぶりをしていませんか。実はこの隙間は、丁度親指がすっぽりと入る隙間なんですよ。なかなか難しいかもしれないが、指しゃぶりは今すぐ止めさせて下さい」

と言ったそうです。私は普段の生活では指しゃぶりをしないのに、眠くなると指しゃぶりが始まり、寝ている間も時々指しゃぶりをしていたそうです。私にとって指しゃぶりは一つの入眠儀式だったので、母も特に気に留めていなかったそうです。先生から言われて母は何とか指しゃぶりを止めさせようと思いました。そんな母の話を聞いて周りの人達がくれた助言は「指に唐辛子や山葵を塗る」「指に絆創膏を巻く」といったものでした。

どの方法も私が可哀想で実行できなかった母がとった行動は、寝る位置を変え、ずっと私の左手を握って寝るといったものでした。その時母は、年子の弟を左脇に抱え、二人が寝入るまで仰向けのまま寝返りも一切打てず、よく体が痛くなっていたと笑いながら話してくれました。この方法で暫くして私は指しゃぶりを止める事ができました。きっとそれは私が寝ている

間はずっと母が手を握っていたので、安心して眠る事ができたからなのかもしれません。

私は今も少しだけ前歯で噛み切るのが苦手ですが、虫歯一つない健康な口腔内を保っています。これからも歯磨きを続けて、いつまでも健康な歯でいたいと思います。

口は禍の門

寺嶋 真由美

「なるほど、そういう事だったんだ……」『口は禍の門!』歯科医院の待合室で待っている私の目に、こんなポスターが飛び込んできた。私は、そのポスターがとても気になって、受付でこのポスターの写真を撮る事を許可してもらい撮影した。

帰宅後、早々に携帯電話を取り出して、少しずつ拡大しながら読んでいくと、そこには大切な事が書いてあった。お口の環境は、身体のような病氣と関連しているという内容に私は驚いた。読んでみると、心臓血管や肥満、糖尿病、食道癌や新型コロナウイルスに至るまで、なんと十四種類もの病名が書かれてあった。

主人は、三年前から肺癌になり手術。去年は胆嚢癌で手術。今年は肝臓やリンパ節に癌が転移して、抗癌剤治療を受けている最中である。私は、主人が手術の時に聞かれた事を思い出した。それは、手術前に治療中の歯はないか、ぐらぐらしている歯はないか等、口内状態がきちんとなされているかの確認だった。主人は、いつも診ていただいている歯科医院の先生のお陰で、手術の妨げになるような事は何もなく、手術を受ける事が出来た。しかし、手術後は抗癌剤の副作用が酷く、口内炎が出来たり、爪が割れたり、色々な症状が現れ大変な状態が続いている。そんな主人の事もあり、このポスターとの運命的な出会いがあったのだと思う。

『お口の健康は全身の健康の入り口です!』と書かれている下に、大きく『歯科検診を受けましょう』と、最後に書かれてあるこの文字を読みながら（これって、本当に大切な事だ!）

と、私は大きくうなずいた。口内環境と体の密接な関係を、この一枚のポスターから再確認した一日だった。

「皆さん、歯科検診を受けましょう。」

あーんってできますか？

広島市立五日市観音小学校六年 吉村 芽生香

みなさんは、人に、口の中を見せるのが恥ずかしいですか？

私はなんだか恥ずかしいです。小さなころから歯みがきが好きで、虫歯もないし、歯並びも悪くないのに、なんだか恥ずかしいのです。なぜだろう。

私のお母さんも、すぐおもしろくて大きく笑う時には、口に手を当てて、口や歯を隠しています。なぜだろう。

隠された口や歯は、どんな気持ちだろう。堂々と、人に見てもらえる恥ずかしくない白い歯なのに。ごめんね。

特に、最近は学校でもお出かけでも、マスクをして生活するのが当たり前になってるので、口の中どころか、目以外の顔の部分を人に見せるのが、私は恥ずかしいです。

でも、小さな子が大きな口であーんと食べていたり、おじいちゃんが大きな口でわっはっはと笑っているのを見ると幸せな気持ちになりますか？

歯って、すごくパワーがあると思います。表情を明るく見せるパワーが。大人の歯が生えたあの日、私はとってもわくわくしました。すぐお姉ちゃんになっていく気がして、歯が抜けたことを家族や周りのお友達に自慢しました。堂々と人に見せられる、まわりに自慢できる歯を、これから持つことができるように、小さな妹たちのお手本になれるように、毎日の歯みがきや歯医者さんでの検診をこれからも続けます。

あーんって、ためらわずできる大人になるために。

へその緒と小さな歯

呉市立昭和中学校三年 中原 由 莉

私は先日、母から小さな木箱を渡された。その中には、へその緒と小さな歯が一つ入っていた。どうしてこの組み合わせが入っているのか分からず、私は母に聞いてみた。へその緒は私の物でお腹にいた時母と私をつないで、栄養を運んでくれた物。私を大きくしてくれた大切な物。小さな歯は、私の一番最初に抜けた歯で今は必要ないが、すぐお世話になった物。当時、小食だった私は心配されたが、小さな歯で、しっかりかんで食べていた。「物は違っても大きくしてくれたんだよ。」と、話してくれた。私はへその緒は特別な物だと思っていたが、抜けてしまった歯をそのように思っていた母の話を聞いて改めて、歯の大切さを教えてもらった気がした。「歯を大切に。」とよく耳にするが、抜けてしまった小さな歯、今は必要でない歯の原点に帰ればへその緒と同じくらいに特別な物だと感じた。あたり前に生えて、乳歯から永久歯に生え変わる。だが、この歯がなかったら自分で食べることも、食べる楽しさも分からなかったであろう。今は食べるのが楽しい。こんなに大きくしてくれたのは、この小さな歯のおかげだ。触ってみるとかたい歯。小さいけど、すごい力がある物に感じた。今は永久歯で大きな歯になった。自分で歯みがきもできている。だが、丁寧にみがけているだろうか。母のひざの上で歯みがきをしてもらっていたことも思い出した。小さな歯ブラシで丁寧にみがいてくれた。母が「ひざの上に横になってみる？みがいてあげようか。」と笑っていた。へその緒と小さな歯から色々なことに気付かされた。現在私は虫歯が一本もない。これからも、今の歯と過ごしていけるよう、大切なことを学んでいきたい。私が親になった時、母と同じように、へその緒と一番最初に抜けた歯を見せて大きくしてくれた大切な物、歯の大切さを伝えていこうと思った。

初めての歯科の思い出

寺 西 須美子

かつて保育園での歯科健診の結果、息子が初めて歯科を受診した。私も小さい子の歯科受診は初めての経験で、息子が泣いたり嫌がったりしないかと少しドキドキしていた。

名前を呼ばれ、診察室に案内されたが、息子は診察の椅子に横になったり座ったりしながら、周りをきよろきよろと見まわしたりしていた。そこは衝立を間に3人が順番に診察を待つシステムになっており、先ずは歯科衛生士さんが受診状態を確認して歯科医師に繋ぐ方針のようであった。息子より先に入られていた高齢の男性は、入れ歯の状態確認のため、自分の歯を歯科衛生士さんの前で取り出した。私も息子もその様子を遠くに見ていたが、いきなり息子が私に向かって「僕、あれ出来ん。僕、あれ出来ん。」と半泣きの顔で訴えてきた。きつと息子は咄嗟に、歯科では皆自分の歯を取り出さなければいけないと思ったのであろう。そんな息子の言葉に、不安な気持ちが良く分かりながらも、笑いを必死に堪えたのを覚えている。

息子の気持ちに寄り添えない不謹慎な母親であるが、しかしスタッフの方々はさすがプロ。特に先生は、不安な息子の気持ちを汲み取りながら「よく来たね、ちよつと歯をきれいに磨くだけだからね。ほら見て、きれいになると気持ちいいでしょ。」と優しく声をかけながら、息子に手のひらを出させ、その上で、治療に使う器具の先端にブラシを付け、そのブラシをグルグルと動かさせて見せた。その状況に安心した息子は、そのまま診察台で大きく口を開け、その隙にブラシから金具へ変更した器具によって治療を行ってもらい、無事終了することが出来た。それ以来その歯科には事あるごとに通院し、適切なブラッシングの仕方などきめ細やかなケアも行ってもらい、新たな地に開業されるまでの間、安心して治療をお任せした。結局息子に本当のことを話したかどうかは覚えてはいない。しかしもうすぐ26歳となる息子は、今でも遠く離れた地で、必要な時はきちんと自分で歯科を受診出来ている。

かいじゅうに歯みがき

広島市立牛田新町小学校二年 御 厨 さ ち

かいじゅうに、歯がはえました。小さな小さな歯です。上に二本、下に二本あります。かいじゅうとは、わたしの弟のことです。まだ生まれて、十か月です。大きなこえでさけんでなくので、家ぞくから、ときどき「かいじゅう」とよべます。

ある日、お母さんが、わたしに、

「さっちゃん、赤ちゃんのような歯ぶらしをいっしょにえらんでほしいな。」と言いました。それで、やっきよくの歯ぶらしコーナーに行きました。歯ぶらしは白や青やピンクがありました。長さもいろんなしゅるいがありました。わたしは白色の歯ぶらしが弟にピッタリでいいなと思いました。

夜、寝る前にお母さんが、弟の歯みがきをしました。弟ははじめてだったので、なかなか口をあけてくれませんでした。でも、

「お口をあけてね。」

とやさしく言ったら、だんだんなれました。

「歯みがきこは、つけないんだね。」

ときくと、お母さんは、

「赤ちゃんだから、なれるのが先よ。」

と言いました。お母さんが、

「さっちゃんが小さいときも、こうやって歯みがきをやっていたんだよ。」と言いました。わたしもこんなに小さい歯だったんだなあと思いました。そして、お母さんはわたしの歯もこんなにたいせつにしてくれてありがとうと思いました。

弟は、めずらしくかいじゅうになりませんでした。さいごは歯ぶらしを気にいってはなませんでした。

わたしはこれからも歯をたいせつにします。そのためにちゃんとまい日歯みがきをします。家ぞくみんなの歯が、きれいでしょうぶになるように、弟のとなりでいっしょに歯をみがいて、はみがきをおしえてあげようと思

広島県歯科医師会長賞 〈中学生の部〉 *****

人生百年時代

東広島市立志和中学校一年 田 島 寛 也

現代の人間は人生百年時代と言われています。最近よく耳にする言葉なので、知っている人も多いと思います。その人生百年時代という言葉聞いて思ったことがあります。それは、自分の体を大切にして、いつまでも元気に生活を送ることができたらいいなということです。

元気でいるための方法として、僕が特に考えたのは、自分の歯をいつまでも使えるように健康に保つということです。

歯は生き物が最も大切にしなないといけないものです。食事をするときに必ず使う歯はとても重要な働きをしています。食物をしっかりとかみ砕くことで消化を助け、脳に刺激を与える効果もあるそうです。

また、食事の時だけでなく、スポーツなどで力を入れるときにも歯は使われています。

僕は部活で野球をしていますが、バッティングやボールを遠くに投げるときにも、しっかりと歯を食いしばることで力が入ります。スポーツ選手も歯科検診をしっかりと受けて歯をととても大切にしていると聞いたことがあります。歯の健康がスポーツ選手の驚くようなスーパープレーに繋がっているのかもしれない。体を動かす時には、歯を使っていることが多いです。元気に動ける体を長く保つためにも歯の健康は大切だと考えます。

歯を一生大切にし、良い健康状態を保つには食事後の歯磨きや、寝る前に甘いものを避けるなど、いろいろな工夫が必要です。その工夫を人生百年続けるのは相当大変だと思います。歯科受診などで歯の健康を時々チェックしてもらいながら、自分の歯で百年間食事をすることを目標に、僕が好きなスポーツもずっとできるように歯を大切にしていきたいです。

広島県歯科医師会長賞 〈高校生・一般の部〉 *****

祖父がくれた夢へのきっかけ

広島デンタルアカデミー専門学校一年 神 鳥 友 里

「入れ歯だと味がしないから美味しくない。今日のご飯はもういらない。」

食べる事が大好きだった祖父からの衝撃の一言でした。自分の歯が無くなった事で、食という楽しみも失った祖父の悲しい表情を今でも鮮明に覚えています。その時に祖父は私に二つの後悔を教えてくださいました。

一つ目は煙草を数十年間、吸い続けた事です。愛煙家であったため一日に何本も吸い歯も黄ばんでしまっていました。煙草は身体に良くない物と思っけていても止める事が出来ず口腔への影響を軽視しすぎていたようです。

二つ目は歯科医院への定期的な通院を怠っていた事です。治療をする時の痛みや音の恐怖心から歯科医院に苦手意識がありました。自分の歯に痛い所はなく見た感じ大丈夫という勝手な判断から通院を後回しにしたそうです。

この体験から、祖父のように歯を失って後悔する人を一人でも減らしたいと思い、現在専門学校へ進学し歯科衛生士の卵として日々勉強に励んでいます。専門的な技術や知識を身につけ、誰にでもわかりやすく納得してもらえような生活指導等を行い、口の健康の重要性を伝えていきたいです。患者さんに寄り添った医療を提供する事で歯科医院にまた行きたいと言う人が増えるように努めたいと思います。

口の健康は全身の健康に繋がっています。口腔ケアを疎かにしてしまい入れ歯になると食べる楽しみや人と会話する楽しみ等の生きがいを失ってしまふ事もあります。何十年経っても多くの人が自分の歯で豊かな生活を送れるサポートのできる歯科衛生士になりたいです。夢へのきっかけをくれた祖父、支えてくれている家族や先生、同じ目標に向かい切磋琢磨し合う友達に感謝し、口腔のスペシャリストになれるよう頑張ります。

審査員特別賞 〈小学生の部〉

まだぬけないは

呉市立阿賀小学校一年 正原 瑛 大

ぼくは一ねんせい。

ぼくは、まだはがぬけたことがあります。

マスクをはずしてきゅうしよくをたべるとき、おともだちをみると、はがぬけたり、ぐらぐらしているひとがいます。はがないおともだちが、ぼくにはとてもかっこよくみえます。ぼくだって、うがいのみずを、はのあいだから、ピューッとだしてみたいし、まえばがならんで、ぬけたすきまから、うどんだって、つるつるっとたべてみたい。

「どうして、ぼくのはは、まだぬけないんだろう。」

ぼくは、まだはがぬけていないことがきになってしかたがありません。

ときどき、ゆびでまえばをおしてたしかめてみるけど、ははびくともうごきません。

「このままおとなになるまではえかわらなかつたらどうしよう。」と、ときどきしんぱいになります。

「しんぱいしなくても、はえかわるよ。はやくぬけるよりも、おとなのははえかわったときに、むしばのない、じょうぶなはでいられることがだいじだよ。」

と、おかあさんはいいました。

おかあさんのいっていることは、なんとなくだけぼくにもわかった。

しょうがっこうにはいってから、きゅうしよくのあとのみぎがなくなりしました。だからはをみがくのはあさとよるだけです。いままでよりも、もつとしつかりはをみがかなければむしばになるかもしれない。よるは、ぼくのじょうぶなはのために、おかあさんがしあげみがきをがんばってくれています。

まだまだぬけそうにない、ぼくのじょうぶなは、ちゃんとえかわるといいな。

審査員特別賞 〈中学生の部〉

奇跡の再会

福山市立松永中学校一年 畠 山 結 衣

「ゴンツ」

鈍い音とともに、目の前が、真つ暗になった。物干し竿を鉄棒にして、友達と遊んでいた時のことだった。前歯を強くぶつけ、抜けてしまった。私は、何が起きたのか分からず、状況を理解するには、時間がかった。友達のお母さんが、あわてて手鏡とおしぼりを渡してくれた。鏡にうつった私は、前歯が抜けて、血だらけになっていた。当時は一年生だったが、生え変わりが早かった私は、前歯ももうすでに永久歯だった。私は、そこに居ることが恥ずかしくなって、急いで家に帰った。この世が終わったような感情で、一秒でも早くと自転車之急がせた。家に帰ると、啞然としたお母さんの顔を見て、こらえていた涙があふれてきた。

こんな、どん底な私を救ってくれたのは、当時、研修医として歯医者にいた先生だった。その先生は、落ちついた表情で、

「きつと大丈夫だよ。」

と、優しく言葉をかけてくれた。その先生は、後に、私の人生に大きく関わることになる。

歯のけがをして一ヶ月間は、何回歯医者に通ったか覚えていないほど、お世話になった。いつまでこの生活が続くんだろう……と思いながら、何の治りようにも、たえた。

四年後、私は、五年生になった。ある日、お母さんが雑誌を読んでいた時、急に私を呼んだ。目に飛びこんできたのは、私が救われた時の、あの研修医だった先生だった。記事を見ると、あの時の先生が歯科クリニックを立て、院長としてインタビューを受けていた。あの時の優しい笑顔で。すぐに電話をかけ、その歯医者に通うことになった。その先生は、たくさんの治りよう法を考えてくれた。そして、先生のおかげで私は、もう一度自分の歯に帰ることが出来た。見た目も、もうほとんど違和感がない。歯並びも気になっていたので、矯正も始めることにした。自分の歯で生活す

るのは、すごくうれしかった。最悪なけがが起きて、六年。いろんな困難を家族も乗り越えてきてくれた。今でも、歯医者に通い、見えない終わりのも信じて、戦っている。でも、この経験が私を強くしてくれた。こんなポジティブな考えを持てたのは、間違いなくあの歯医者さんのおかげだった。私も、人の人生のバーをプラスにかたむけられるような人になりたいと思う。

審査員特別賞 〈中学生の部〉

目指せ！八〇二〇運動への歯

廿日市市立七尾中学校二年 高 砂 は な

私には虫歯がありません。自分の中でちよつとした小さな自慢です。私が小さな時から母が私を定期的に歯医者さんに連れて行ってくれていたからかもしれません。歯医者ではブラッシング指導やフッ素コート、フロスの大切さ、そして歯の特徴を把握したアドバイスをしてくれます。私の場合は、奥歯の溝が深いということで、食べ残りやカスが溝に残って、虫歯になるリスクが高いので、シーラントという歯の溝を埋める治療もしてもらっていました。定期的に歯医者さんに通うことで、自分の歯を守ることの大切さに気づくことができ、歯を大切にするという虫歯予防意識が高まったことは間違いないと思います。

私の中で歯医者さんは、治療する為に行く場所ではなく、予防する為に行く場所という感覚になっていたので、今現時点での虫歯ゼロに繋がっているのだと思います。

小さい頃から両親から聞かされていた「ミュータンス菌」という親から子へ移る感染症、いわゆる虫歯菌を私に移さない為に父は赤ちゃんの私の口にチュウとするのをグツと我慢してくれていたそうです。その様な両親の歯への高い意識にも感謝しています。

数年後には日本でも「国民皆歯科健診」の開始が検討されています。国民みんなが歯の健康を意識して体の健康を守ることにつながる、とても良い健診だと思います。

私もこの先ずっと美味しい物を自分の歯で味わうことができ、健康でいられる様に、定期検診に必ず通ってしっかり歯みがきをして、八〇二〇運動である八〇二〇を目指したいと思います。

宝箱

呉市立昭和北中学校三年 菅原莉緒

「抜けたよ！」

と言って、私はそれを握りしめて母の所へ行った。

「良かったね。きれいにして、宝箱に入れようね。」

母はそう言いながら、私の抜けたばかりの乳歯をきれいに洗ってくれた。きれいになった乳歯はガーゼの上に置かれている。

すると、小さな桐の箱を母が持ってきてくれた。久しぶりに見るその小さな桐の箱。ふたを開けると、日付けがいくつか書いてあり、二十個の小さな穴が開いている。日付けが書いてある穴には、私の小さな乳歯が入っていて、母に

「出してみてもいい？」

と聞くと

「いいよ。なくさないでね。」

と母が言ったので、私は箱をひっくり返して乳歯を並べてみた。私の乳歯は真っ白で、一つも穴があいてなくともきれいだった。それは、歯が生えはじめたときから、歯科衛生士である母に、毎日歯を磨いてもらっていたからである。

私は小さい頃、歯磨きをしてもらうことがあまり好きではなく、泣いていやがることもあった。そんなとき母は、

「はーい。りおちゃんの番ですよー。」

と言って歯医者さんごっこをして、楽しい雰囲気で歯磨きをしてくれた。すると、まだ小さかった弟も一緒に

「次は僕の番ね。」

と言って歯医者さんごっこに参加して楽しかった。楽しく歯磨きをするこ
とで、苦手だった歯磨きも克服でき、二十個の穴に入っている全ての乳歯は、虫歯もなく真っ白なきれいな歯だ。

今は、毎日歯磨きをしてくれた母にとっても感謝している。そして、その

災害と歯磨き

広島県立広島皆実高等学校二年 鈴木 歩

阪神・淡路大震災が発生して今年で27年。震災関連の記事を調べてみて驚いたのは、口腔ケアをおろそかにすると災害時では命の危険に関わるということです。

阪神・淡路大震災について調べると震災が直接の原因ではなく、災害後に病気が悪化して亡くなった方が921人。そのうちの223人、約4分の1の死因が肺炎だったそうです。肺炎の要因としては集団生活のストレスや栄養不足による「抵抗力の低下」、高齢者に特に多い「嚥下機能の低下」の2つがあります。そのため、高齢者は日頃から嚥んだり飲み込んだりする力を保持しておく必要があるのです。また、肺炎の中でも食べ物や飲み物の誤嚥により気管支に細菌が侵入、それにより肺炎を発症する誤嚥性肺炎が多かったそうです。しかしこれに関しては、ちゃんと歯磨きをして口内の細菌を増やさないことで予防できます。日頃からきちんとした口腔ケアを行うことは、震災後の自分の命を守ることに繋がるのだと分かりました。

しかし震災直後に口腔ケアを気にする人はほとんどいないというのが当たり前の現状です。しかし震災後に命が助かってその後体調を崩してしまつては意味がありません。また、震災で貴重な水を使うまいと歯磨きやうがいを行わないことがあるかもしれませんが、それでは余計に口内の細菌は増えてしまいます。そのため災害グッズの中に水がなくても歯磨きができる液体歯磨きやウェットティッシュなどを用意する必要があります。

災害と歯について調べてみて、自分の思ってもみないところでこの2つが関係していることを知つてとても驚きました。今後は口腔ケアをおろそかにすれば災害時に命の危険があるということをもっと世の中に広め、認知度を上げていくことが大切だと思います。

入選作品

小学生の部

のみこんだぼくのは

東広島市立寺西小学校一年 藤岡 旬

ぼくは、はをのみこんだ。おにくをたべているときに、まえからぐらぐらしていたのはがぬけて、のみこんでしまった。どうしよう。ママが、「ぬけたらみせてね。」

といっていたので、このことをいうとおこるかもしれないし、かなしいかおをするかもしれない。やっぱいいえない。

「どうしたの？」

ママにきづかれた。ママは、ぼくのことなんでもわかる。ぼくは、うなずいた。ママが「もしかしてはがぬけた？」ときいてきたので、もういいやなずいた。

「よかったね。ぬけたは、ママにちょうだい。」

と、ママにいわれたがないものはない。

「まさか、のみこんだ？」

ぼくは、だまっとうなずいた。

「きやつはつはつはつはつ。」

ママはおおきなこえでわらった。ぼくもいっしょにわらった。こんなことなら、はやくいえばよかった。

ただ、ママに

「はやく、うんちといっしょにでてくるといいね。」

といわれてぜんぜんわらえなくなった。

そして、ぼくは、おなかにいるはに、

「はやくでてきて。」

とおねがいをした。

毎日はみがきとていきけんしん

三原市立本郷西小学校三年 久和田 葉央

わたしは、毎日きちんとはみがきをします。すきないちご味のはみがきをつけて、上のは下のはぜんぶをていねいにみがいています。

この間はいしゃさんにていきけんしんに行ってきました。わたしは弟といっしょにはいしゃの先生にみてもらっています。弟はまだ小さいのでおねえちゃんのわたしが世話をしています。弟の手をつないでおもちゃコーナでいっしょに遊んでそれからはいしゃの先生にはをみてもらいます。さいしょはわたしがへやによべれました。大きなイスにすわって大きく口をあけました。

「きれいにみがけているね。」

とはいしゃさんが言ってくれました。

「毎日はみがきがんばっています。」

わたしはほめられてすごうれしかったです。

次に弟がよべれました。弟はともこわがっていたので手をつないであげました。

「前ばに虫ばがあるよ。」

はいしゃさんは目を細めて言いました。

「いやだー！」

弟はこわくなったのかなきだしてしまいました。

「大じょうぶだよ。」

わたしは弟の手をさつきより強くにぎってあげました。すると安心したのか、なみだはとまりました。

「ちりようしたら大じょうぶだよ。次は虫ばにならないように毎日きちんとはみがきしようね。はいしゃさんとやくそくだよ。」

弟は力強くうなづきました。

「毎日、はみがきします。」

わたしは弟といっしょにはみがきをしています。白いは気持ちいいね。いちご味おいしいね。楽しんでみはみがきをしています。

ぼくの歯を健康に保つためのひけつ

熊野町立熊野第一小学校四年 井上 晴輝

今、ぼくの歯は、にゆう歯が十六本、えいきゆう歯が六本です。虫歯は一本もなく、どの歯も健康です。ぼくの歯を健康に保つためのひけつは何なのかを考えてみました。

一つ目は、一日三回、毎食後に歯をみがいでいることです。歯をみがく時には、「あ」の口にしておく歯のみぞや前歯のうらがわをみがいたり、「い」の口にして、歯の表面をみがいたりしています。今はコロナたいさくで、学校で給食後の歯みがきやうがいができないことが多いので、虫歯にならないか心配です。

二つ目は、歯が生え始めたところからずっとねる前に、お父さんやお母さんに仕上げみがきをしてもらっていることです。お父さんに、仕上げみがきをする時に気をつけていることは何かを聞いたら、

「みがきのこしがないように、歯の一本一本の表やうら、かみ合わせをていねいにみがいているよ。」と教えてくれました。

三つ目は、三か月に一回、歯医者さんに行って、虫歯がないかをチェックしてもらったり、フッ素をぬってもらったりしていることです。歯医者さんに、

「虫歯はないね。きちんとみがけているよ。」

と言われると、虫歯になっていなくてよかったなと思います。

ぼく一人の力で歯の健康を保つのは、むずかしいです。お父さんやお母さん、歯医者さんのおかげで、ぼくの歯の健康が保たれていることに感謝したいです。そして、毎日の歯みがきをつづけて、これからも、ぼくの歯の健康を保っていききたいです。

歯医者さんが好き!!

熊野町立熊野第一小学校四年 実本 結

わたしは、一年生の時から歯医者さんが好きになりました。今までは歯医者さんに行くのがいやでした。それは、歯医者さんの先生があまりおしゃべりをしてくれなかったし、あまりやさしくなかったからです。でも、今の歯医者さんは、大きい画面で、自分の歯の様子を見れたり、むらさき色の液を歯にかけて色が変わると虫歯だ!!とか、いろいろ進化しているし、先生も、

「今、何年生？」

「学校は楽しい？」

など他にも沢山言葉をかけて話してくれるのです。そして、歯医者さんの中で一番良いことは、先生、歯科衛生士みんながとってもやさしい所です。

二年生の時、夜の八時くらいに、歯を家でぬくと、血がとまらなくなり、ティッシュで何回何回止めても止まらなくなり、ふくろいっぱいになったので、お母さんが先生に電話をしてくれました。すると、夜なのに、先生が病院を開いてくれました。すると先生が、

「ちょうど、子どもが宿題をしないから母がおこっていて、気まずかったからちょうど良かった。」

と笑いながらしゃべってくれます。

わたしのしょうらいのゆめは小児科の医者になることなどで明るくて、よくおしゃべりをするすてきな歯医者さんになりたいです。

そして、約九十年も使う歯を大切にしたいです。

わたしが歯を大切にしている理由

熊野町立熊野第一小学校五年 堀野 柚 希

わたしは自分の歯を大切にしています。なぜかというと、一つ目は、ひいばあちゃんの入歯の思い出です。わたしのひいばあちゃんは、九十四さいでほとんど歯がなくて入歯です。小さいころひいばあちゃんが入歯を外すのを初めて見たときは、とてもびっくりしてこわかったのを覚えています。お姉ちゃんはその時見たとき、「歯みがきをしないでいいから楽だね。」と笑っていましたがわたしは、ひいばあちゃんみたいに歯が無くならないように、ちゃんと歯をみがこうと心に決めて、今も虫歯がありません。ひいばあちゃんは、からあげが好きでよく食べていましたが、入歯をしていてもかたいものは、かみ切れないので「食べたらいだめ」とよくおこられていました。それを見て、好きなものをたべられないのはかわいそうだなとあらためて歯の大切さをひいばあちゃんの入歯から学びました。二つ目は、歯ならびや歯がきれいな人は笑顔がすてきだということです。テレビを見ていると目につくのがきれいな歯です。最近はお店に行くと白い歯になるものや、口しゅうを防ぐものなど歯に関する商品がたくさんならんでいます。それは、歯にコンプレックスをかかえている人がたくさんいることを示しています。わたしもその一人です。わたしは歯科検診で歯ならびが悪いと言われていて、とても気になっています。わたしにとっでは今のマスク生活は、歯ならびがかくれるのでちょっと助かっています。歯ならびや歯がきれいだったら、わたしもマスクを外して笑顔に自信をもつことができるので、顔の印象や笑顔の自信につながる歯のそん在は、重要だと思います。これからも、しっかり歯をみがいて、ひいばあちゃんの年になっても好きなものを食べて、すてきな笑顔をみんなに見せられるようにになりたいです。

目標に向かって

海田町立海田東小学校六年 花 戸 佑 成

ぼくは、毎年学校で行なわれる歯科検診で虫歯がみつかります。決して自慢できる事ではありませんし、毎年というのは、はずかしい事です。

ぼくは、野球のクラブチームに入っています。スポーツをする上で、歯は重要な役割をになっていると塾の先生が教えてくれました。大きくバットをふる時も、球を追いかける時も、がんばっている時ほど歯をくいしばっていると思います。虫歯では、力を入れてくいしばることは、むずかしいと思います。

ぼくは、野球選手として、歯の健康はとても大切なことだと、あらためて実感しました。

ぼくは、プロ野球選手になるのが夢です。その目標に一步でも近づくために、まずは歯を健康にすることから始めなくてはいけないと思いました。基本は、正しい歯みがき習慣だと思います。定期検診も大切だと思います。毎年、虫歯が見つかるという事は、野球選手として、失格だと思います。先日、カープの選手も健康診断だけでなく、歯科検診を受けている事を知りました。

アスリートとして有名な選手ほど、色々な面で気をつけている事を知り、それがプロなのだとあらためて思いました。

将来、ぼくがプロ野球選手として活躍する日のためにも、これから歯を大切にし、お口の健康だけでなく、体の健康にも気をつけたいと思っています。

『スポーツ選手は歯が命』
この言葉が、今のぼくの心に強くひびいています。

入選作品

中学生の部

歯の妖精が来た話

広島市立幟町中学校一年 鈴木 希 彩

私は小学一年生のときに、「歯が抜けたらどうするの?」という物語を学習しました。その物語では、外国では抜けた歯をどうしているのかが書かれていました。その中でも印象に残ったのがメキシコでの話で、メキシコでは抜けた歯を箱の中に入れて、ベッドの近くに置いておくと、「エルラトン」というねずみの妖精が来て、歯を持っていくかわりにお金を置いていってくれるという事があると書いてありました。興味を持った私は、弟とそれをやってみることにしました。私の抜けた歯と弟の抜けた歯は全てとってあるので、そのなかから1つずつエルラトンにあげる歯を選びました。私は弟がやって次の日ちゃんとお金が置いてあったら自分もやろうと思っていたので、まず最初に弟がやりました。家には丁度いいサイズの箱がなかったので歯は小さい皿に入れました。それと、「エルラトンが本当に来たならこれを食べて帰るはずだからこれも一緒に置こう。食べてたら本当に来たってことだからね。」と弟が小さいグミを同じ皿にのせました。私と弟は楽しみにして寝ました。

次の日起きて見みると、歯はなくなっていて、かわりに五十円玉が置いてありました。弟が何個か置いていたグミも、一つ残らず、きれいになくなっていました。なんと、本当にエルラトンが来たのです。弟はすごくよろこんでいました。その日の夜、私も弟と全く同じようにやってみると、翌日、歯がなくなってお金も置いてあり、グミも全てなくなっていました。「本当にエルラトンが来たんだ!!やったー」と二人で大喜びしました。友達にその話を話したら、すごくびっくりしていました。

このメキシコの歯の妖精だけでなく、世界ではさまざまな歯の妖精がいるといわれています。イギリスでは「トゥースフェアリー」、ドイツでは「ザーンフィー」とよばれる歯の妖精がいます。私はこれからも、このような世界の楽しい文化を知りたいなと思いました。

いい歯を保つ定期検診

広島市立幟町中学校一年 高橋 陽 斗

「上手にブラッシングできています。これからもこの調子で続けてください。」

歯科衛生士さんのこの言葉を聞いて、僕は嬉しくなった。

幼いころ、僕はとても人見知りで、病院に入るだけでも泣いて嫌がっていたという。そんな僕が、虫歯になって治療を受けることになったら大変だと思った親は、僕が虫歯にならないよう、とても気を付けたらしい。また、幼稚園に入園するまでは、虫歯になりやすい菓子類やジュースは避け、虫歯菌は感染することから、家族感染を防ぐため、箸やスプーンといった物は共用しなかったそうだ。僕が現在、歯の健康を保っているのは、この時の母の努力があったからだろう。

僕は今、三か月に一回、歯医者に行って定期検診を受けている。定期検診では、虫歯のチェックなど、口腔内の状態の確認と、ブラッシングをしてもらえる。受ける前は、虫歯ができていないか、少し不安になるが、終わって虫歯がないと、ホッとするし、スッキリする。また、ブラッシングやデンタルフロスの使い方についての指導をもらって、歯の手入れの仕方を見直し、歯の手入れをより良いものに行えることができる。

僕が幼いころの親の努力や、定期検診の受診などのおかげで、僕は学校の歯科検診で虫歯と診断されたことは一度もなく、小学六年生の時には「よい歯の健康大賞」を受賞することができた。純粹に嬉しかったし、良い歯に育ててくれた、親への感謝の気持ちも湧いた。これからは、親や歯科衛生士さんに頼るだけでなく、自ら積極的に、歯の健康維持と向き合っていけたらと思う。そして、生涯を共にするこの永久歯を大切に、八十歳になっても自分の歯を二十本以上保てるよう、虫歯だけでなく、歯周病にもならない、健康な歯を保ち続けていきたい。

コロナ禍での口腔ケア

広島市立幟町中学校一年 若澤 希 歩

私は、小さい頃から毎日の歯みがきを丁寧に行うことで、歯科医院で定期的に歯の清掃をしてもらうことを心がけています。なぜなら日頃の歯みがきだけでは、どんなにいい歯磨きしても取り切れない歯垢があるからです。

しかし、コロナ禍になってから口を開けて治りを行うをする歯科医院を敬遠する人が多くなったとニュースで聞いたことがあります。そのせいで、更に口腔内が悪化している人も増えたそうです。マスクをつけて生活するようになり、口元を見ることが減ったせいか歯みがきをしなくなったり、間食が増えたり、自しゆく生活のストレス、口呼吸による口の中の乾燥も原因だと聞きました。口の中のケアをしなくなると口腔内の細菌が増え、免疫力低下につながるの歯みがきはとても大切です。

私は、コロナ禍だからこそ、面倒だと思わずに、毎日の歯みがきをするべきだと思います。また、歯科医院は、コロナ禍になる前から常に感染対策をしています。だから、不安に思わず定期的に診てもらうことが大切だと思います。

口腔内をしっかりと清潔にして、コロナに負けない生活を送りたいと思います。

自慢のひいおばあちゃんの歯

広島市立翠町中学校一年 田川 桃子

「いい歯」と聞いて思い浮かぶのは、ひいおばあちゃんです。

私のひいおばあちゃんは、九十八歳で亡くなるまで、入れ歯ゼロ・むし歯ゼロで全部自分の歯でした。歯が元気なことは長寿の秘けつだと思っています。

ひいおばあちゃんは、定期的に歯医者さんに通い、寝る前に三十分歯の

手入れをしていたそうです。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシも使い最後の仕上げに、指で歯茎のマッサージを塩でやっていたそうです。また、それだけでなく食べ物にも気をつけていたそうです。朝に牛乳を飲み、夜にヨーグルトを食べ、お肉や魚・野菜など一日に三十種類を目標に、バランスのいい食事を心がけていました。孫である母は、子供の頃、よくかんで食べるようにと何度も言われたそうです。

歯が丈夫だと、いろんな物を食べられるしよくかみ、よく食べることで歯が丈夫になると思いました。

私は、歯みがきはしているのですが、テレビを見ながらで、隅々までしっかりみがけていないと思います。乳歯は、むし歯になってしまったので、今、生え変わっている永久歯は、絶対にむし歯にしたいありません。ひいおばあちゃんみたいに、いつまでも食べ物をおいしく食べたいです。未来の自分のために歯を大切にしたいです。

私は、かみ合わせが悪く、最近きょう正を始めました。歯みがきをするのが、難しくなったけど、先生や歯科衛生士さんのアドバイスを守って頑張りたいです。歯並びがよくなると見た目だけでなく、むし歯のリスクが減り、よくかんで食べることができそうです。

八〇二〇を見事に達成していたひいおばあちゃんを見習って、むし歯ゼロ・入れ歯ゼロを目指し、百歳まで元気に生きたいです。

歯みがき

広島市立長束中学校一年 国 広 幸 弥

僕は、あたりまえの事だけど毎日歯をみがいています。虫歯になるのは嫌なので、しっかりとみがいています。今でこそちゃんとみがいていますが、まだまだ小さかったころは、歯のみがき方なんて全然知らなかったもので、いいかげんなものでした。では、なぜ今は正しくみがけているのでしょうか。それは、小学校のころ、歯みがきの授業があったからです。その授業のときに歯医者さんが来て、正しいみがき方を教えてくれました。その授業がなかったら、もしかしたら僕は虫歯になっていたかもしれません。こ

ここではその授業で変わった僕の歯みがきのしかたについて書きます。

まず一つ目。歯みがきをしている時間です。そのころの僕は一分くらいしかしていませんでしたが、先生は十分していると言ったのでとても驚きました。まあさすがに今も僕は十分はしていませんが、三分はしたほうが良いと言われたので、三分はやっています。

二つ目。より多くみがく場所です。そのころの僕は前歯はあまりみがくずに奥歯ばかりみがいていました。前歯は虫歯になりづらく、後歯はなりやすいと思っていたためです。しかし、虫歯のなりやすさはとくに違わないと教わり、最近はそのかん違いする人が多く、前歯が虫歯になる人が多い、と言われました。その後は前歯もしっかりみがいています。

そして三つ目。歯のこすり方です。そのころの僕は横向きにこすっていたのですが、歯には縦向きにみぞがあるので、縦向きに細かくこすったほうが良いと教わりました。たしかに見てみたら歯には縦向きのみぞがありました。それからは言われたとおりに縦向きに細かくこすってみがいています。

この授業は僕の人生の中の歯みがきにおいて転機となりました。この授業と教えてくれた歯医者さんには今でも感謝しています。

歯の大切さ

広島市立長束中学校一年 元 村 仁 子

私は、幼少期歯磨きが大嫌いで、歯を磨くことの重なり性を全く理解していませんでした。

なので歯磨きを怠って虫歯になってしまったことも何回あります。歯医者にも何度も通いました。そこで歯の大切さや重要性を何度も教わったのですが、当時の私にはあまり理解できていませんでした。

けれど今では、自分の歯がどれだけ大切な存在かが分かります。歯が無いとほとんどどの食べ物を食べることができないし、ゆっくり味わうこともできない。食感もなければ、恐らく食欲も湧いてこない。自分の歯が無いと、普段私達が感じられるもの、感じているものを感じられなくなってしま

のです。このことを分かっているのと分かっているのとは、自分にとって「歯」という存在に対する思いは、大きく変化します。他にも、虫歯になってしまい、それをずっと放置していると、死んでしまうこともあります。歯は、自分自身の命にも関わる、体の大切な部分でもあります。ここで一つ、私の歯にまつわるエピソードの紹介をします。私は昔歯磨きを怠り、乳歯が一、二個虫歯になってしまったことがあります。当時の私は未熟で、「乳歯が虫歯になったって、どうせまたはえ代わってくるからいい」と思っていました。けれどお母さんに、歯磨きをさぼり続けた人の永久歯の画像を見せてもらいました。そこにはボロボロで黄ばみきった歯、中にはもうぬけてしまっている永久歯もありました。私はしよげきを受け、「こんな歯には絶対になりたくない！」と強く思いました。そこから歯医者へ通い、正しい歯の磨き方を学び始め、磨く時のコツや違いなど、色々なことを学びました。歯磨きはただすれば良いのではなく、ちゃんと意味があり、自分を守るためにすることなんだということ、食べ物自分の歯で食べ、味わってこそなんだということを、このときやっと本当の意味で理解することができました。けれど失った時間は戻ってこないのです、もっと小さいころから理解できていたら、と後悔することもあります。最近、若い人にも歯周病が増えているとのことなので、歯のすみずみまでしっかり磨き、予防したいです。

祖父の教え

広島市立日浦中学校一年 関 谷 涼 音

私の祖父が、私や姉によく言っていることがあります。「しっかりと歯をみがいて大事にせえよ。」

と言うのも理由があります。七十四才になる祖父は二十年前朝起きると枕元に前歯が六本抜け落ちていたというおそろしい経験をしていて、今では上の自歯は一本しか残っていません。そのため入れ歯を使用していて、かたい物はあまり食べられず、しゃべると外れることもあり毎日のお手入れが大変そうです。若いころから歯をみがくのが嫌いで、歯医者にもほとん

ど行ったことがなかったと言っていました。一方、曾祖母は八十才のときに、二十本以上自分の歯が残っていて市から表彰をうけています。九十三才になった今でも二十本近く残っており、せんべいも大好きであめ玉もポリポリかみくどくほど歯も歯茎も強いです。そのため、年齢の割りにはとても元気で食べることが楽しみだと話してくれます。

歯と口の健康は、全身の病気と関係していることが分かっているそうです。祖父のように、むし歯や歯周病を放置すると、歯を失ったり、口臭の原因になります。成人の8割が歯肉炎にかかっていると言われていて炎症が起ることで全身の病気を悪化させてしまうこともわかっています。また、歯を失い自分の歯でかむことができなくなると、認知症のリスクが高まります。祖父が自分自身の経験から、私たちの事を考えて

「歯を大事にしないさい」

と言ってくれていますがその思いに応えるためにも、毎日の歯みがきと定期的な歯科検診でむし歯や歯周病を予防し、曾祖母のようにいつまでも元気に大好きなステーキやグミを食べ続けていきたいです。

歯ブラシとチョコレート

広島市立三入中学校一年 喜多 琥珀

今日はお父さんの仕事が休み。庭でバーベキューをした。ウインナーや肉を焼いて、いっぱい食べた。大好物の寿司も沢山食べた。こういう時の飲み物は、やっぱりコーラだな。コーラは甘くてシユワーツとしておいしい。野菜は苦手なのでピーマンやキャベツは遠慮しておいた。

みんなでバーベキューして楽しんでいたら時、おばあちゃんが電話してきた。「魚には虫歯があるんかね?」という質問だった。どうだろう。魚は歯みがきしないし、海のいろんな物を食べているから絶対虫歯があるはずだ。でも面白そうだからインターネットで調べた。「魚は歯をみがかなくても虫歯になることはない。虫歯の原因は、砂糖やデンプンなどの糖質を口の中の細菌が酸に変えて歯を溶かすため」と書いてあった。

おばあちゃんが子供の頃は「3・3・3の歯みがき」をやっていたそう

だ。今は「80・20」を目標にしているらしい。「3・3・3の歯みがき」は、一日三回食後三分以内に三分間の歯みがきをする事。「80・20」は、八十歳でも歯を二十本残しておいしくご飯を食べることだと教えてくれた。

口の中にミュータンス菌が居るのは小学校の先生に習ったが、ソブリナス菌やラクトバチルス菌という聞いたことのない菌が、たくさん居るらしい。虫歯を予防したり口の中をきれいにしておくことで、肺炎を予防することもできるらしい。

だから甘い物が大好きなおばあちゃんのカバンにはいつもチョコレートと歯ブラシと歯みがき粉が入っているし、歯が痛くなくても定期的に歯医者に行っているんだなと思った。

今日は肉やお寿司をたくさん食べた。いつもよりも入念に歯みがきをしなないといけない。野菜も食べて、麦茶にしておこう。

歯みがき

広島市立三入中学校一年 津田 悠翔

ある日、中学校に入学したあと歯科検診があった。結果はいつも通りだなと思っていた。小学校では毎回「異常なし」だった。先生が名前を読みあげていく。何食わぬ顔で紙をとりに行った。

紙を取りにいくと「えっ」と思った。結果は「初期むし歯」だった。今までずっと「異常なし」だったので少しショックをうけた。その時は少しあせった。家族はどんな反応をするんだろう。何て言えばいいんだろう。しかし思い返してみれば、夜おそくまで起きていて、歯みがきがきとうになつていたり、めんどくさいと思ってサボった時もあった。その後歯医者さんにいくことになった。歯みがきについてきかされると「ちよつとてきとうにしてしまっていた。」としかこたえられなかった。歯みがきについて指導された。初期むし歯だったので、銀歯にならずにすんだ。でも、自分が歯みがきをちゃんとしていれば…とつくづく思ってしまう。

でも自分の責任ということは自覚していた。そして歯みがきの大切さを

改めて実感した。次からはがんばろう。そんなことを思っていた。

実際、家に帰るとあんまりやる気がおきなかった。しかし、それもまたむし歯を招くと思っていた。もうむし歯にならない方がよいというのは事実だけどがんばるかがんばらないかは自分が決める。「やるかやらないかは自分で決める。」おばあちゃんの口ぐせだった。

その日から、自分は歯みがきをていねいにすると思った。はじめをつけるというのも同時に学べた。むし歯に一度なってしまったけど次にむし歯になるのは防ぐことができる。むし歯になっていなかったら、今の自分はなかっただろう。

歯の大切さとこわさ

東広島市立黒瀬中学校一年 岡田 紗 弥

歯は、生きていく中で、一生使うものです。歯がなければ、ごはんを食べにくくなるし、作り物の歯は、本物の歯よりごはんをおいしく食べるのができません。これは、おばあちゃんから教えてもらいました。

私のおばあちゃんが、入歯をしているのは、知っていました。とてもおどろいたことがありました。それは、おばあちゃんが入歯を入れていない時、おばあちゃんの顔が別人だったからです。おばあちゃんをよく、「歯は大切にしんさいよ、本物の歯がないと入れ歯をしても固い物も食べにくくなるし、食べ物の味がうんよ。」と教えてくれました。

私は、歯がなくなると顔も変わってしまうし、食べたい物が食べにくくなるのはいやだなと思いました。

歯は、なぜ、虫歯になるのだろうかと思い、調べてみると、虫歯は、歯垢の中の細菌が作り出す酸によって、歯が溶かされる病気である。砂糖を含む食べ物を摂取すると虫歯菌が酸を産生し、この酸により、歯の表面が溶かされてしまいます。このように、書いてありました。私は、甘い物が好きなので、とてもおそろしく感じました。

私は、甘い物を食べた時やごはんを食べた後は、歯みがきをするように

していますが、それでも虫歯になってしまいます。時間がなかったり、めんどくさく感じた時は、簡単にすませてしまいます。そういったことが悪いのかなと考えたりしました。今の所、大きな虫歯がないのは、いわかんを感じたら歯医者に行っているからなのかもしれません。

これからも、家では、しっかりと歯みがきをしていくことを心がけて、歯医者にもめんどくさがらずしっかりと行き、おばあさんになっても、自分の歯で、おいしくごはんが食べられるよう歯を大切にしていきたいと思っています。

大切なバトン

東広島市立西条中学校一年 嵯 川 希 衣

私の家では小学校六年生まで親に毎日仕上げ歯磨きをしてもらっていました。そして、定期的に歯医者に行って歯の掃除と異常がないか検診を受けていました。歯医者に行くとしつかり掃除してもらった後に毎回歯磨きの仕方を教えてもらっていたけど、今振り返ると小学生の頃は自分がしっかりと磨かなくても親が毎日仕上げをしてくれるから自分がしっかりと磨かなくても大丈夫と思って真面目に歯磨きをしていなかったと思う。

小学校を卒業して三月の最後の日、

「希衣は大きくなったから明日から自分で歯を磨くんだよ。今までお父さんとお母さんが虫歯をつくらずきれいな歯を守ってきたからね。明日から自分で磨いてきれいな歯でいてね。」

と言われました。そう言われた時、緊張して（明日から自分で自分の歯を守らないと、虫歯をつくらないといけないな）と思いました。

次の日から私は歯医者で教えてもらった事を思い出しながら丁寧に歯を磨いていきました。手に力を入れず細かくブラシを動かして一本ずつ磨いていく……歯磨きが終わって舌でさわってみるとまだザラザラしている場所があったから鏡を見ながらまた磨きます。歯医者で教えてもらったように歯の表と裏、歯と歯の間、歯茎と歯の間を一本ずつ磨きます。とても時間がかかることだけど磨き終わって歯がツルツルしているのはとても気持ち良く、最後にデンタルフロスで歯の間をきれいにするとスッキリしま

す。時々面倒になり簡単に終わらせようと思う日もありますが歯がザラザラしているのは気持ち悪いのでしっかり歯を磨きます。

歯がきれいだったらご飯が美味しく食べることができ健康に過ごすことができます。私は今までそんな、大切な歯を守ってくれていた親から受け取ったバトンを大切に、きれいな歯でいられるようにがんばりたいです!!

苦労はやがて、気付きになる

東広島市立西条中学校一年 渡 邊 浩 平

きれいな歯。それは体全体の健康。

ある日、僕はそうに気付けたのでした。では、そのように気付くまでのエピソードを紹介します。

まず、小学三年生までは歯磨きが嫌で、自分はやる気がなくて親に磨いてもらっていました。

しかし、小学四年生になって母に、

「もう高学年なんだし、自分で歯磨きしたら。」

と言われ、自分でも納得して、母の指導や歯医者さんの指導を受けながら歯磨きを始めました。

だけど、最初は力加減や動かし方などが本当に下手でした。そして、磨くにしても虫歯が怖くてエナメル質が削れてしまうと分かっているにも二十分から三十分も磨いてしまい、ストレスもたまりました。

そこで僕は考えました。そして、歌を聴きながらリズムにのって、一本の歯を磨いてみることにしました。さっそく挑戦してみると、なんと約十分で歯磨きが出来たのです。なので、それを一カ月間続けました。

すると自然に手が動くようになり、歯医者さんにも、

「力加減もバッチリだし、上手く磨けているね。」

と言われるようになりました。

そして自分でも、適度な時間で磨けるようになったことなどもあり、上達したように感じられ、さらに歯磨きがノンストレスになりました。

このことから、

『歯磨きとは、歯の健康のためだけでなく、心の健康にもつながり、体全体の健康につながっている。』
ということに苦労をして気付いたのです。

私の歯

東広島市立八本松中学校一年 橋 本 佳 奈

私は、人生の中で歯をきれいにする事が大切だと思います。理由は二つあります。

一つ目は、楽しく、おいしく食事が出来るからです。なぜかという、歯がきれいだと家族と楽しく食事が出来ると思ったからです。

歯をきれいにし、一番うれしいのは自分だと思います。私は一回むし歯になったことがあります。その時は、何も考えずに食事していたけど、治療して、よりおいしく食事できるようになったからです。そのうれしさは、今でも覚えています。

二つ目は、笑顔になるためです。人間は、社会へ出る時歯は命だと思います。なぜならずっと笑顔でいたいし、常にきれいな状態を保ちたいと思っただからです。歯を常にきれいにしていたら、気持ちが良くなるし、スッキリできます。私はよく笑う、笑っていたい人だから歯はとても、とても大切なものです。

子供の頃は、全然何も考えたことなかったけど、歯があるから、おいしいご飯も食べれるし、ニコニコ笑っていられるので最近歯の本当の大切さというものを知りました。人間は、一歳ずつ歳をとっていくように、歯も大人になっていきます。子供の頃は、食べられなかったものを、大人になるにつれ歯が丈夫になり食べられるものが増えていきます。歯があるから、こうして言葉を発することも出来るし、みんなと会話を深めることが出来るから、歯は大人になっても、大切なものだということが分かったので、歯の健康を保ちたいと思いました。

今は、コロナのえいきょうでマスクをつけた環境にいるけど、マスクの下でも笑顔をつくれるように、そしてマスクをはずした環境にいつでも戻

れるように健康をいじっていきたいです。私は、家族・友達、地域のひと、きれいでピカピカの歯で、笑顔の輪を作っていきたいと思いました。

矯正を通して

甘日市市立七尾中学校一年 倉田 悠 杏

私は、小学校二年生の時に、矯正を始めました。理由は、歯並びが悪く、歯と歯の間にすきまが空いていたからです。そんな欠点を改善するために始めた矯正ですが、それは、楽なことばかりではありませんでした。

特に大変だったのは、矯正をすることで食べることができなくなる食品があったことです。主に、グミやガム、ソフトキャンディーやおもちなどの食品です。この食品を食べないようにするのはとても辛く、こっそり食べてしまうこともありました。他には、ヘッドギアと呼ばれる器具をつけて眠る時、次の日の朝は、顎や頭が痛くなることもあり、歯の型をとる時は、粘土を歯におしつけられました。とても気持ち悪かったです。そして辛い四年間を乗り越えて、私の歯は生まれ変わりました。ガタガタだった歯並びも、きれいにそろい、前歯と前歯のすきまもキュッととじました。歯の矯正は、歯並びをきれいにするだけでなく、顔の骨格が変わり顔周りが整うそうです。矯正の先生は、こんなことを教えてくれました。人の歯はつばの飲み込み方で変わる。先生いわく、悪いつばの飲み込み方をすると、舌が前歯を前に押し、出っ歯になったり、歯並びが悪くなったりしてしまうことがあるそうです。では、そうならないためにできることは何でしょう。それは、舌の筋肉をきたえることだそうです。トレーニング方法は簡単で、舌を二十秒間上に吸いつけ、カランと音を鳴らす、舌をゆつくり回す。この動きを毎日します。そして、この動きになれば余裕があると、正しいつばの飲み込み方を練習をします。正しいつばの飲み込み方は、舌を上にあいつけて、そこから舌を動かさずにつばを飲むやり方です。そして、この動作ができるようになれば、たとえ矯正をしても、また歯が元にもどってしまいます。それだけ、つばの飲み込み方は大切なんだということが改めて分かりました。

私は、矯正によって、歯が人にあたえる印象、そして、正しいつばの飲み込み方を学ぶことができました。私を矯正にさそってくれた親には感謝しています。

初めての虫歯

呉市立阿賀中学校一年 中村 円 香

これは母から聞いた、私の初めての虫歯の話。

私が幼稚園の頃、母は私の上前歯の裏側が黒いことに気が付いた。毎日、仕上みがきをしていたのになぜ今まで気が付かなかったのかと、母は急いで私を近くの歯医者へ連れて行った。結果、極初期の虫歯で治療をしなくてもよいと言われた。ホッとした母。でも、こんなに黒いのに本当に初期なのかと、もう一度じっくり見てみると、歯のすき間から穴らしきものが母の目に入った。やっぱり治療が必要な虫歯ではないか。失礼だけど同じ歯医者に診てもらおうと考えた母だが、同じ結果だと不安なままなので、違う歯医者に行くことに決めた。

一件目の診察結果は伝えずに診てもらうと、レントゲン検査をした方が良さそうだとということになった。その結果、極初期といわれていた虫歯は神経まであとわずかの所まで食べられていた。そして、黒くなっていた歯以外の所からも虫歯が見つかった。結局、私は八本の虫歯を治療することになったようだ。

母のとった行動は「セカンドオピニオン」と言うらしい。私はこの話を聞いて、母のように不安な気持ちが消えない時や、悪い病気の疑いがある時は、セカンドオピニオンを受けて、納得のいく治療をしてもらうことが大切だと思った。

最初は同じことで二度も歯医者に行くことに抵抗があった母だが、大変な虫歯を大事になる前に治療することができて、思い切って行って良かったと話してくれた。私は全く覚えていないけど、母の行動に感謝したい。

兄のような歯になりたい

呉市立川尻中学校一年 大内 葉 日

私は小さい頃、歯みがきが嫌いでした。なぜなら、歯をみがくのが面倒で、眠たいときに歯みがきをする目覚めになってしまうからです。

このように歯みがきが嫌いだった私は、兄の影響で歯の矯正治療をはじめめることにしました。上の兄は小学五年で、下の兄は小学三年で治療を開始しました。兄は二人とも歯が大きく、前歯が出ていました。矯正歯科に通い、専用の器具を付け、教えてもらった方法でいいねに歯みがきをしたことで、大学生になった今では、前歯もきれいにそろいました。二人とも笑うと口もとがすてきな兄になりました。

妹の私も歯が大きく、口もとは昔の兄に似ています。さらに小さい頃からお菓子が大好きだったため、虫歯ができ、よく歯科に通っていました。高学年で撮ったレントゲン写真では、下の歯が一本欠損していることが分かりました。

その頃から、兄のような虫歯のないきれいな歯になりたいと強く思うようになり、歯の矯正をはじめました。約二年経った今も、好きなお菓子を食べることはやめられませんが、量や食べるタイミングを考えています。歯みがきは、歯科で教えてもらった方法で、歯間ブラシを使い手入れをしています。例えば、今まで何も考えず適当な力でしていた歯みがきは、優しく、どこが汚れているか考えながら一本一本でいいねにみがくようになりました。

歯の矯正の治療はまだ途中です。先は長いですが兄のようなきれいな歯になり、にっこり笑顔が似合う人になれるよう頑張りたいです。

自分の歯の歴史

熊野町立熊野東中学校一年 野間 ここみ

私は小さい頃、歯がガタガタでした。覚えていませんが、写真を見てみ

ると、下の歯が上の歯よりも前に出ていました。

それから、二〇一八年の四年前の二月に矯正をしました。最初はこんなので本当にできるのか？と思いました。ですが、毎日鏡で歯を見てみると段々と少しずつ変わってきているような気がして、矯正ってすごいなと実感しました。最初に矯正をつけた時、ら行が少し言いくく、ご飯も食べづらかったです。最近の五・六年生の時もちがう矯正をした時は一回目とは違う、夜の寝る時だけつける矯正でした。夜だけつけるといっても、元々歯につけている金具にはめるという矯正なのでその金具が歯茎に当たって痛かったです。ですが、矯正をしたことで、歯がキレイになったので、痛くてもがまんして続けて良かったです。

今は半年に一回歯医者に行って、今の様子を見てもらっています。全部の矯正が終わるのは二十歳ぐらいだそうです。私も二年生からやっているので二十歳までは十年以上の長い年月をかけてやっていくものなんだなと実感しました。

私のおばあちゃんは

「80歳まで、20本歯を残す！」

と、言っています。そのために定期的に歯医者に行ったり毎日気を付けています。そんなおばあちゃんを見て、自分の歯でごはんを食べられるというのは、すごく幸せなことだと思います。私もおばあちゃんのように、80歳まで、20本歯を残すのを目標にしたいです。

習い事でおそくなった時は歯みがきがめんどくさいと思うことがよくありますが、おばあちゃんのように、歯を大切にして、歯の寿命を延ばしたいと思います。

歯は大切

広島市立江波中学校二年 石原 悟 羽

僕は、ずっと虫歯がありません。それは、毎日歯みがきをしているからです。

そして、定期的に歯医者に行き、定期検診やフッ素をぬってもらっています。

ます。そうすれば、虫歯ができません。定期的に行くのは、めんどくさい事もあるけど、歯が痛くならないので、きちんと通います。

僕のひいおばあちゃんは、歯がきれいで丈夫で六十四才の時、二十本自分の歯でした。それを見てすごいなと思いました。僕も歳をとっても、入れ歯とかではなく、自分の歯で食べられるようになります。これから虫歯にならないように、食べ物に気をつけて歯みがきも、きちんとしようと思います。僕は虫歯になった事がないので、もし今自分が虫歯になったら、とても悲しいです。歯は一度抜け、永久歯が生えてきます。また抜けてしまったら、次は入れ歯や差し歯になってしまいます。歯を大切に言う事は、自分を大切にすると言う事と同じだと思います。自分の歯を守るのは、自分自身です。ずっと自分の歯でいるために、歯みがきをおこたってしまうと虫歯がで、歯を失ってしまう事になります。そうならないために、毎日しっかり歯をみがくようにし、定期検診に行きます。ひいおばあちゃんみたいに僕もなりたいたので、自分自身で気をつけて歯を大切にしていこうと思います。大人になっても、沢山自分の歯で過ごしていけるように心がけます。

歯は一生物

広島市立江波中学校二年 古賀 小粋

私は歯ならびがきれいな方でなく、写真をとるときや写真をみるたび、「歯がきれいだったらな」と思うことが度々ありました。きれいな歯の人を見て、自分とは程遠く輝いて見えて、とてもうらやましいと感じていました。

お父さんが矯正を始め、私も矯正をするようになりました。矯正は、歯がきれいになることしか知らなくて、歯がきれいになることに喜びだけを感じていました。今思えば、不安はなかったのかなと不思議に思います。

しかし、始めてみると歯をうごかすことでとてもいたく、定期的に歯医者にいかないといけないかったり、前よりも話しくく、ものがかみづらいなど挙げていけばきりのないくらいたくさん悪い所も出てくるようにな

りました。それでも、歯がきれいになるためならと、がまんし約四年間努力を続けてきました。

今は、みちがえるくらいきれいになってやってよかったなと心から思っています。きれいになったことにより、写真もまったく気にならなくなつて笑うことや話すことがとても楽しくなり本当にうれしかったです。

このことから、私は改めて続けることの大切さを知りました。いつも、すぐにあきらめていたことも、努力、挑戦すればのりこえられ、今までとは一つちがう気持ちになることができました。これからも目標、目的に向かって努力、挑戦しあきらめず、続けていきたいと思いました。

姉弟でチャレンジ

広島市立江波中学校二年 森本 結羽

「歯みがきした？」

朝起きて最初の一声はこれだ。弟は、私より早く起きてリビングでゲームを始める。歯みがきをせずに、だ。だから、私が声かけをしている。

歯みがきを面倒くさがる弟は、歯みがきのしかたが雑で、なんだか終わるのが早い。何か歯みがきをするときのルールを設けよう、私はそう思った。

「今日から歯みがきの時間を十分にしよう。」

その日から私は、弟と二人で歯みがき十分間チャレンジを始めた。

このチャレンジを始めてから、この部分はこれぐらいの時間をかけよう、ここをこんな風にみがこう、といった十分間をなるべく無駄にしない効率的なみがき方を意識して歯みがきをするようになった。それは弟も同じだったようで、十分間一度も手を止めることなく歯みがきをしていた。

だいたい一週間続けて、今は二人とも別々で歯みがきをしている。私が朝起きて

「歯みがきは？」

と聞くと

「もうしたよ。」

と返ってくるようになったので、チャレンジがきっかけで声をかけられなくても自分からするようになったのかな、とうれしく思っている。最近
は、歯みがきの時間について何もいわないけど、チャレンジの時に意識し
たことを今でも実践しているのか、以前よりも歯みがきの時間が長くなっ
ている。

歯は、一生使っていく大切なものなので姉弟で歯をきれいに保てるよう、
これからも頑張りたいなと思っている。

私の取り柄と後悔

広島市立東原中学校二年 島田 歩実

「笑顔がステキだね」

その言葉は私が初めて歯医者に行って言われた言葉でした。私はその言葉
のおかげで何度も救われました。私は人より大人の歯になるのが早く学校
でバカにされたことがありました。そのことを担当してくれた医師に伝
えると言ってくれました。「大人の歯になるということは自分自身も
ちよっぴり大人になれるってことなんだよ、貴方には最強の武器笑顔がつ
いているんだから勇気をもって歩んでいきなさい」そう言ってくれました。
それから人に合わせていた私も勇気を持って自分の意見を言えるようにな
りました。自分の意見を言うのはちよっぴり怖いけど、とても楽しいと
思います。そう思わせてくれたのは、「ステキな医師さん」そして「私の笑顔」
そうそれが私の取り柄なのです。

小学校を卒業し中学校になった私。中学校の勉強は思ってたより難しく
て大変だったけど頑張ることが出来ました。でも家に帰ると課題と習い事
で毎日がいがしく、歯磨きをせず寝ることが多くなってしまいました。

その結果、虫歯になってしまいました。私は今まで一度も虫歯になった
ことがないため後悔しています。でも歯磨きをちゃんとしなかったのは自
分だからと言い聞かせ治療することにしました。正直言ったらそんなに痛
くないだろうと思っていたので治療が始まったとたんビックリしました。
麻酔をしているのに歯の奥がズキズキと痛み、おもわず手を上げると医師

さんは優しく声をかけてくださり最後までやり切ることが出来ました。手
術の後は口がパンパンにふくれ水も飲めない状態でしたが、相談してみる
と丁寧に教えてくれたので安心でした。虫歯になってみると、すぐ大変
でもう虫歯になりたくないと思いました。だからしっかりと歯磨きをして後
悔しないようにしたいと思います。

歯の大切さ

三原市立第五中学校二年 福本 芽希

みなさんは自分の歯を大切にしていますか。私はある経験から自分の歯
を大切にするようになりました。

幼稚園生の頃、私は歯みがきが嫌いでした。時間をかけなきゃいけなく
て、めんどろだったからです。だから、いつもとき当に歯をみがいていま
した。ある日お母さんに歯をみがいてもらったときに「なんか黒いね」と
言われ、歯科に行きました。するとお医者さんに「むし歯だね」と言われ
ました。私は痛みなど全然感じたことがなかったのでもし歯と言われてと
てもびっくりしました。上の前歯二本の真ん中にぽっかりと穴が空いてし
まい、とても恥ずかしかったのを今でも覚えています。奥歯にも何個かむ
し歯ができていたのでけずって被せをしてもらいました。そのとき私は治
療してもらったから大丈夫と勝手に安心して、歯みがきを丁寧にしま
せんでした。三年後の小学三年生になった頃、被せをしてもらった奥歯が
痛くなり、歯科に行くと歯肉炎といわれました。そのとき治療を受けるだ
けじゃだめなんだな、毎日の歯みがきが大事なんだなと自分で気づけまし
た。それから私は毎日必ず五分以上すすみずみまで歯みがきをするようにな
りました。すると全然むし歯や歯の病気にかからなくなりました。最近知っ
たのですが、歯の病気になると体全体が病気になるということをネットで
見ました。歯は体全体の健康にも関わっているんだなと思いました。

この経験から歯の大切さを学び、今では歯みがきが大好きになりました。
これからは毎日かささず、丁寧に歯みがきをして、自分の歯を大切にしてい
こうと思います。

健康な歯

東広島市立黒瀬中学校二年 神 南 大 輝

僕は一度虫歯になったことがある。小さい時ガムを噛んでいると、奥歯に激痛が走った。歯医者に連れていってもらうと大きな穴が空いており、治療する時も体験したことのない痛さを知った。「もう二度と虫歯になりたくない」と思い、今は食事後は必ず歯を磨くことや鏡を見ながら一本ずついいねいに歯を磨くことを徹底している。そして、定期的に、検診に連れていってもらっている。だから一度虫歯になって7年間一度も虫歯になっていない。

僕は水泳をしている。テレビで見るアスリートは歯が真っ白で整っている。なぜアスリートは歯を整えているのか調べた結果、噛み合わせを整えると人は最大限の力を発揮できるからだということが分かった。水泳のためにこれからも、虫歯予防で食事後の歯磨きや一本ずついいねいに磨くことを続けていき、最大限の力を発揮したい。また、歳をとっても、歯の病気に苦しみたくな。そのため、他の虫歯対策を少しずつ考えていきたい。これまで、定期検診に連れていってもらった父と母に感謝しながら健康な歯を保っていききたい。

辛い思いを乗りこえて

東広島市立八本松中学校二年 井 上 真 央

私は、小学一年生の時に歯医者に通いはじめ、小学二年生で歯の矯正を始めました。

矯正を始めて一番辛かった事が二つあり、今でもよく覚えています。一つ目は、上手く話すことができないことです。よだれがたまり舌もまわらず会話をするのがとても大変でした。二つ目は、肉類などの固いものが食べられなくなることです。器具に圧迫され噛んだ時とても痛く、朝ごはんの時間には毎日泣いていました。親のサポートもあり、何とか乗りこえる

ことができました。

だけど私は、なんでこんな痛い思いをしてまでしないといけないのだろう、効果は本当にあるのかとずっと疑問に思い、お母さんに聞くと

「お姉ちゃんはこの矯正のおかげで足も速くなって身長も伸びたのよ」と言われました。当時の私はそのような効果がなく半信半疑の状態でした。

それから六年たった現在も矯正をしています。最初は痛くて矯正をしているというのがコンプレックスだったけど、お母さんに言われた事が最近分かるようになり、自分の歯並びがきれいになったのを見て改めて実感がわいています。前よりもっと自信をもって口をかくさずに笑えるようになりました。

今は友達にもその歯医者をすすめていて友達もその歯医者に通っています。お互い辛い思いもするかもしれないけれど乗りこえて最高の笑顔で笑いあいたいです。

「知る」「伝える」大切さ

東広島市立八本松中学校二年 佐 藤 柚 華

私は、小さい頃よくむし歯になっていました。しっかり歯をいつもみがいっている「つもり」でした。なぜよくむし歯になるのだろう。それを学べるかもと、小五〜中一まで保健委員に入りました。

小学五年生では、実際に歯医者の人が来てくださり、歯周病・むし歯の怖さ、歯ブラシの使い方、デンタルフロスを使った方がいいこと、長生きするため・健康になるためには、歯の存在がとても重要なんだということを授業よりも深く丁寧に教えていただきました。歯のみがき方、歯ブラシの使い方を知ったときは、「つもり」では、いけないんだと感じました。また、この学んだことを来年も伝えたい！と思うようになりました。

そして小学六年生、私は委員長になりました。そこで思ったことが相手に伝える難しさです。歯の大切さ、去年学んだことを、伝えようとしても、低学年の子に上手く伝えられませんでした。そこで先生に提案されたのが、歯みがきの大切さを知ってもらうためのイベントです。全校生徒に自由参

加で歯のオリジナルキャラクターを書いてもらい決めてそのキャラクターの一言も募集をしました。皆とてもいいのを作っていて、決めるのが大変だったのを覚えています。他にも、給食後に歯みがき放送をして呼びかけたり、しかけがあるものを作ったりと様々な仕事を行いました。

自分自身の歯みがきへの見方が変わり、歯ブラシのさまざまな所を使い、場所によって向きを変えたりと色々ためしました。そのおかげで、ここ数年一度もむし歯になっていません。とても嬉しいです。

次の目標は歯石を作らないようにすることです。中学生になり、忙しくなり最近丁寧に歯みがきできてません。そのせいか、少し段差になっている所に少しだけなってしまうです。歯石は、歯周病になる可能性が高いです。今の状態を続けるために、時間がなくても丁寧にしやった「つもり」がないようにしていきたいと思います。また、弟にも大切さは知ってもらいたいと思います。

もっと笑いたい

東広島市立八本松中学校二年 樋口 早 桜

私は、小学一年生の頃に戻りたいです。

なぜなら、初めて抜けた歯があるからです。私はすごく歯を抜くのが怖くて、なかなか抜けずそのままにしていました。

そんなある日、グラグラしている歯の後ろから新しい歯が生えて来たのです。

鏡で自分の歯を見るたびに、もっときれいな歯並びがいいと思います。SNSなどきれいな歯並びで白い歯で笑っている写真や動画を見ると、うらやましいと思ってしまうです。

また、調べたところ、歯を見せて笑うと、人への第一印象も変わると書いていました。今は、コロナウイルスによってマスク生活をしているので、おもいきり笑う事ができるのでこれからもし、コロナがおさまり、しゅうそくすると、マスクをする必要性がなくなってしまうと思います。そうならしまった場合おもいきり笑えなくなるのではないかと心配になります。

友達と写真を撮る時、クラスでの集合写真を撮る時、もっと歯を見せておもいきり、笑いたいです。

ですが、いろんな人のSNSを見ると、歯並びが良くなくても、自信をもって笑うことでかわいく写ったり、かつこよく写ったりすることができると知れたので、自分ももっと、自信をもっておもいきり笑おうと思わせてくれたのもっと笑ってみようと思いました。

歯と人の関わり

廿日市市立四季が丘中学校二年 福 泉 紗 采

私はこのテーマについて考えたとき、歯と人の関わり「歯は人を表す」ということに気づきました。

そもそも歯というのは、食べた物を消化しやすくするために小さく噛み砕く、消化するための器官の一つだけだと思われがちですが、実は他にも「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで脳に刺激を与える」など、私達の毎日の暮らしに不可欠な役割も担っています。

そんな歯は「人を表す」と思います。まずは、性格です。歯磨きなどの歯の手入れで歯が汚い人は性格が大雑把だということがわかります。逆に毎日きれいに磨いている人はきれいい好きで、何事にも丁寧に取り組んでいることがわかります。そして、生活習慣です。歯周病という歯の病気が生活習慣病と呼ばれるように、生活習慣が乱れると歯にも影響を与えます。歯磨きの不適切な習慣や磨き方、砂糖のとりすぎなどが歯周病を引き起こします。だから歯になんの異常もない人は正しい生活を送っていて健康だということがわかります。このように歯は一見、人間の健康となんの関わりもないように思いますが、実はこんなに人の生活を支えていて、人の生活に影響されることがわかります。

そして最後に歯を健康な状態にするためについてです。歯周病は正しい生活習慣を送っていれば防げますが、虫歯は加齢することになる確率は上がっていく、四十才をこえるとはほぼ100%の確率でなります。そのため、今

の時代では定期検診を強く勧められています。私も小さいころから母が定期検診につれて行ってくれたため、十四才になった今でもまだ虫歯はありません。私は普段の歯磨きも重要だと思いますが、定期的にプロに見てもらってきれいにしてもらうことが大事だと思います。みなさんも定期検診を受けましょう。

歯みがき嫌いのぼく

呉市立音戸中学校二年 藤井 帝志

ぼくはいつも歯みがきが嫌いであつて面倒臭くてやりたくなかつたけどお母さんに怒られるので昔はしぶしぶ歯みがきをしていました。でもそのお母さんの怒りのお陰で今まで虫歯は一個もできた事がありませんでした。

でも小学三年生の頃、歯について学ぶ授業がありました。でもその時ばかりは思いました。もし今まで歯みがきをあまりしない生活を続けていたらぼくは今頃虫歯だらけだったのかもしれない。そこからぼくは歯みがきを自分からやっていしてするようにしました。今までは一分、長くても一分半しか磨いていなかったけれど、今は三分以上でいいねに歯を磨くようにしています。うがいもしっかり三回して一回は必ず五秒以上するようにしています。

ぼくは、一日三分ちよつとの歯磨きを心がけて毎日することによって自分にとってとても大切な事をしました。歯みがきの嫌いだったぼくは今こうして心がけて歯みがきを実行できています。改めて歯みがきは大事だなと思えました。

歯の大切さ

比治山女子中学校二年 西山 莉央

私は歯はとても大切だと思います。なぜなら歯がないと食べる時においしくご飯が食べられないからです。食べることは生きることだと思うから

です。

私が小学校四年生の時にプールの授業中にころんで歯と鼻を打って、前歯二本出血してとてもぐらぐらして学校からすぐに病院へ行きました。病院ではどうにか歯はおれていないけど次あたっただけでもぬけるよと言われその後の食事はとても食べにくかつたです。前歯がぐらぐらしていたのでかじることができず小さく切つて奥歯で食べていました。そして夜寝る時にはマウスピースをして寝ていました。その時歯が抜けてしまうのではないかとドキドキしながら生活していました。またマウスピースをしていたので小さな虫歯ができてしまいました。前歯二本はぐらぐらしていた上に虫歯もできてしまったのもっと歯を大切にしないといけないと思いました。

それから私が歯を大切にするためにやっていることは一日三回食後にみがいて、春休み、夏休み、冬休みには必ず検診に行っています。先日、歯医者に行つて歯科衛生士さんに上の歯のうら側にみがき残しがあると言われたのでそこをしっかりとみがきたいと思います。前歯はまだぐらついていません。

母から昔は今と違って虫歯ができて、夜痛くて夜寝れなくなつた時に行つていたということを聞きました。歯医者とはとてもこわかつたそうです。しかし今は歯医者は虫歯を予防する所だそうです。私は歯医者に行くのはこわくないです。虫歯や歯を大切にするために定期的に行きたいと思っています。

いい歯は虫歯や歯周病がなくみがき残しのない歯だと思います。いい歯が健康を保つと思います。いい歯を保つために、きちんと歯をみがいて検診に行くようにしたいです。

勇気の大切さ

広島市立江波中学校三年 衛藤 速人

僕は、小学五年生の冬から去年まで、歯列矯正をしていました。辛いことも沢山あつたけど、この歯列矯正をして、「勇気を出して挑戦する」と

いうことを強く実感しました。

僕は、元々顎が小さめで、歯が生え替わるためのスペースが充分に無く、乳歯が抜けないまま永久歯が生えてくることがよくありました。また、それが原因で、上の歯の一つが下の歯よりも内側に生えてしまい、放置すると、顎がしゃくれてしまう危険性がありました。そこで歯科の先生とも相談し、歯列矯正を受けようという話になりました。

しかし僕は、口の中に器具が長い間入ることや、定期的に歯科に通わないといけないことを知り、最初は、「絶対に矯正なんかしたくない」と思っていました。でも、一度しかない人生をしゃくれた顎で過ごしたくない、少しの勇気と努力で変わるのなら変わりたいと思い、歯列矯正をすることを決意しました。矯正中は、辛いことや難しいことが沢山ありました。

特に辛かったことは、お祭りで皆お餅を食べているのに、僕は器具のせいで食べられず楽しみを共有できなかったことです。でもただ辛い思いをしても諦めなかったため、今、下の歯の内側にあった歯は無事に外側に出すことができました。

この出来事をきっかけに、僕は、辛いことやしたくないことも少しの勇気と努力で報われるということを知り、今ではそのことを活かし、何事もひとまず挑戦しようと頑張っています。この出来事は僕の人生の中でとても大切な思い出となりました。

家族からの、家族への「プレゼント」

広島市立江波中学校三年 三 浦 桃 奈

私がまだ幼かった頃、私と母の使う食器は、完全に分けられていました。それは、当時の母に、むし歯があつたから。私にむし歯をうつさないよう、注意してくれていたのです。

幼少期の歯について調べてみると、「むし歯のなりやすさは三歳までに決まる」という記事を見付けました。生まれた直後の乳児の口内には、むし歯の原因となる歯が存在せず、三歳頃までに親からうつった歯の量が、その後の口内に存在する歯の量、つまりむし歯のなりやすさに大きな影響

を与えるそうです。

このことを知ったとき、母は私に「健康な歯で過ごすための環境」というプレゼントをくれたのだと感じました。そして、今後の人生の中で新たな命を授かることがあれば、私もそのようなプレゼントを子供に贈りたい、そう考えるようになりました。

しかし、正直なところ、私はあまり歯に対する関心を持っていませんでした。中学生になってから一度も歯医者に行っておらず、さらには長期の休みに入ると、数日間歯磨きをしないことも日常茶飯事。いつもこの習慣を直そうとは思うのですが、しばらくするとまた歯磨きを疎かにする、その繰り返しです。

このままの生活を続け、仮にむし歯になってしまうと、未来の子供を守るどころか、母が守ってくれた口内環境を台無しにしてしまいます。これからは、自分だけでなく家族のためにも、自分の歯を大切にしていきたいです。まずは毎日の歯磨きから、良い習慣をつけられるように継続します。歯を良い状態に保ち続けた、その先の未来で、大切な子供に「プレゼント」を渡せるように。母のくれた「プレゼント」を、一生涯失わないように。今できることを、一つずつ積み重ねていけば、未来に繋がると信じて。

歯医者への思い出

東広島市立黒瀬中学校三年 井 口 泰 成

僕が初めて歯医者に行った時の思い出を話します。僕が初めて歯医者に行ったのは4歳の時でした。保育所の歯科けんしんで虫歯があるのが分かったからです。初めて歯医者に行った時はイスにすわらされて、エプロンをかけられました。そしてイスをたおされ、大きなライトを当てられたので僕はドキドキしました。歯医者さんに口をあけてと言われたけど僕は怖くて開けられませんでした。何度も歯医者さんに口を開けるよう言われましたが僕は口を開けられませんでした。結局その日は何もせずに帰りました。

その後、歯医者さんの提案で治療をせずに歯医者になれる事だけを目的

に歯医者に通うようになりました。自分は何度も歯医者に行くたびに歯医者の雰囲気になれてきて口が開けられるようになったり治療を進める事が出来ました。今となれば歯医者に怖さは一つもありません。今考えると歯医者さんが自分のために色々ためしてくれた事にとっても感謝しています。歯がはえかわってから僕は一本も虫歯がありません。僕は歯にとっても気を使っているからです。歯みがきをした後には洗口液で口をゆすいで口の中を清潔にしたりしています。時どき歯間ブラシを使って虫歯が出来ないよう気をつけています。

また、歯を守るために食べる物食べ方を考えています。甘いものややわらかいものばかり食べたりおかしをダラダラ食べると虫歯になるそうです。かたい物を食べたりおかしはきめられた量を食べるようにし、これからも自分の大切な歯を守っていききたいです。

歯の矯正

東広島市立黒瀬中学校三年 久保 れいあ

私は中学一年生のときに友達にすすめられた歯医者で弟と行きました。行った理由は、歯並びが悪くて私よりも弟の方が悪かったので行きました。歯の状態を見るために写真をとっているときに弟の歯をよく見るととても歯並びが悪いのがよくわかりました。とった写真を歯医者さんと一緒に見ながら話をしました。歯の矯正はともにお金がかかるので、私よりも弟の方が歯並びがとも悪いそうで、はえていないといけない歯がはえていないそうで弟が矯正を始めました。下の歯はワイヤーみたいなものをつけ上の歯はマウスピースをつけました。私は最初そんなので本当に弟の歯がまっすぐにきれいに並ぶのかと思っていただけ下の歯が本当にまっすぐになっていたのでおどろきました。上の歯は少しだけよくなった気がします。今弟は矯正をして二年ぐらいです。寝るときにつける装置もつけて寝ています。矯正をしたおかげか、下の歯はまっすぐだけど、小さいころにはえていないといけない歯がはえないところにはえていて、とてもおもしろかったです。歯が二列になっていました。それでも矯正をすることで歯

並びがよくなることをしりました。

将来の歯の健康のために

東広島市立黒瀬中学校三年 半田 柚妃

私は、歯並びがあまり良くありませんでした。なので小学校四年生のときから今も矯正をしています。今ではきれいな歯並びになりました。私は矯正をさせてくれた親に感謝しています。なぜなら、日本は矯正に保険が効かないからとても高額になってしまからです。

私は、高いから矯正をしたくてもできないという人がたくさんいるのではないかと思います。実際に私の友達でも矯正をしたくてもできないという友達がいます。ですが、日本は歯並びが悪いから印象が悪くなるなどといったことがないから矯正をしようという人が海外に比べて少ないです。海外では、矯正の重要性が理解されていて、歯並びを治す事は当たり前という認識になっています。しかも保険が効く国があったり、イギリスでは十八歳以下で矯正が必要な子供は無料で治療ができるなどかなり、矯正しやすい環境です。私は、日本も矯正をする事が当たり前というほどではなくても、保険が効くようになれば矯正をしたい人が今よりもしやすくなるなと思います。今まで歯並びのことで悩んでいた人も矯正ができて、歯並びがよくなればとてもうれしくなると思います。

しかし、矯正することも大切ですが、普段の歯磨きも大切です。私は、めんどくさいなと思ってしまいがちあまり歯磨きするのが好きではありませんでした。だけど、朝晩歯磨きをしてきれいな歯を保っておかないと将来ボロボロな歯になってしまうと母から聞いて、絶対に嫌だという気持ちになります。今ではめんどくさいなと思うときがあるけど必ずするようにしています。将来の歯の健康のためにも矯正も毎日の歯磨きもどちらも大切だと思っています。なので、もっと矯正がしやすくなる環境になってほしいです。

強くなった歯

東広島市立西条中学校三年 長谷川 美 侑

私は、小さい頃歯みがきが嫌いでした。毎日、お母さんに歯みがきをしてもらっていました。その頃は、とてもねむたいし、歯みがきの仕方もまともに分かっていませんでした。まだ、小さなかわい子どもの歯でした。私は、保育園にかよひ始めて保育園のみんなと一緒に歯みがきをする時間がありました。先生が前に出て、それを見て、マネしながら一生懸命歯みがきがんばりました。先生が歯ぐきまでみがいていたのを見て、私はそのとき、衝撃を受けました。歯みがきは、歯だけをみがくものではないんだと気づきました。だんだん自分で歯みがきができるようになっていきました。

小学校一年生、私は初めて歯医者に行きました。そのとき、むし歯が見つかりました。私は、たまに歯みがきをせずにそのまま寝てしまうことがあったので、それが原因だと思い、毎日かかさず歯みがきをするようになりました。

それでも、また歯医者に行ったとき、むし歯が見つかってしまいました。歯医者の先生に、歯みがきの仕方を細かく教えていただきました。また、糸ようじをするといいとすめてもらいました。糸ようじというものを今までしたことがなかったので、初めての試みでした。私は、歯医者の先生に教えてもらったことに気をつけて、歯みがきをがんばってきました。子どもの歯が大人の歯にはえ変わり、歯みがきや糸ようじをがんばっていたためか、全然むし歯ができなくなっていました。嫌いだった歯みがきも、今では嫌いではなくなりました。

今は、大人の歯になっていてもう、はえ変わることはないので絶対にむし歯にさせないように努力しています。今もずっと、毎日糸ようじも習慣づけて必ずしています。だから、これからも自分の歯を大切にしたいです。

最高の笑顔作りの工程

東広島市立西条中学校三年 藤 岡 羽 乃

「もつと笑って。」

昔はそんな事をよく言われていました。今でもたまに言われますが、昔よりは少なくなったと思います。

私は六歳のとき乳歯であった前歯二本がほとんど同時に抜けました。抜けた後はいつも庭に向かって

「きれいに歯が生えてきますように」

とお願ひ事をしていたけど、その願ひは叶わず抜けた歯は大分斜めを向いて生えてきてしまいました。

最初はまだ気にしていなかったけど、家族の中で矯正した方が良くのかという話をした時からは自分の歯並びを気にし始めました。写真を撮るときなどはいつも口を閉じて口角だけを少しあげた笑顔をするようになりました。

そんな笑顔をすることは、いつしか当たり前になっていたけれど、誰かが笑っている場面や写真を見ても歯を出して笑っている方がよりその人の感じている喜びを感じてくるからもって自信をもって笑いたいと思うようになりました。

それから二年ほど経って矯正をスタートしました。歯みがきの仕方も細かく教えてもらい今まで毎日鏡を見ながら一本一本丁寧にみがいてきました。装着もたまにサボってしまうこともあるけど、ほとんど毎日がんばって装着し続けています。矯正を続けて五年が経ちますが来月で矯正の第一ステップが終了します。初めて矯正歯科に入った時に壁に飾ってあった歯並びがきれいになった人の沢山の写真を見て私もあんな風になりたいと思います。今も矯正をがんばっています。

最近は家族に歯並びが前よりすごくきれいになったと言われ歯を出して笑うことができるようになってきました。でもまだ最大の笑顔じゃないので矯正をこれからもがんばって満面の笑顔ができるようにします。

歯磨きの大切さ

廿日市市立四季が丘中学校三年 田 中 涼 太

僕は、虫歯にならないように毎日朝と夜に歯を磨くようにしています。小学校の時に痛みに気付かないくらいの虫歯がありました。その時はちょうど学校の歯科検診があり、早めに見つける事ができました。なので歯医者に行っても全然痛くありませんでした。もしその歯科検診が無かったら痛いのを隠して後から大変な目にあっていたと思うので検診の大切さがわかりました。

歯を磨くことをサボってしまつと、歯垢や歯石が蓄積し口の中の細菌が増殖します。それによつて、虫歯や歯周病になってしまいます。さらに口臭などの問題も出てきます。そして歯を磨かないことで表れる体への影響は口の中だけではありません。

理由は、風邪などの細菌やウイルスは口を通じて体内に入ってくるからです。なので歯磨きをしないと風邪の細菌やウイルスが体内に侵入し増殖して、体調を崩しやすくなることがあります。

歯が丈夫だと、自分が食べたい物が食べられます。また、よく噛んで食べられることで食べ物の栄養が体に吸収されやすくなり消化されやすくなります。そして、よく噛むことで満腹感が得られダイエットにもつながります。また、一口三十回噛むことは体にも良いそうです。なので、僕は一口三十回噛むように意識してご飯を食べるようにしたいと思います。

虫歯が無くても歯のメンテナンスをしない歯医者に行く人が多いそうです。メンテナンスに行けば歯をきれいにしてもらえ、虫歯も早く見つけることができるので良いと思います。

大人の歯は一生生え変わらないので歳を取っても自分の歯でいられるように、毎日きれいに歯を保つていこうと思います。

コロナウイルスと虫歯の関係

呉市立横路中学校三年 小 川 友 喜

新型コロナウイルス感染症が流行し、虫歯の発生リスクが高まったという記事を目にしました。それを見た時、何故コロナウイルスが、虫歯に係っているのだらうと不思議に思い、それについて調べてみることにしました。

まず、虫歯とは、酸によつて歯が溶けた状態のことをいいます。その酸は、口の中にいる細菌が、私たちが食べたり、飲んだりしている糖分を栄養にして作り出しているということです。そこで、虫歯を予防するのに重要なのが「唾液」です。しかし、このコロナ禍でマスクを着用していると、息苦しさのため無意識に口呼吸になってしまいます。口呼吸をしていると、唾液の分泌が減少します。唾液には、抗菌作用（虫歯予防）や自浄作用（虫歯菌や食べかすを洗い流す効果）がありますが、口呼吸だとそれが十分に働かないため、虫歯になってしまうのです。また、今制限されている「人との会話」も影響しています。会話をすることで唾液の分泌が働いているのに、会話が減ったため、分泌が減ってしまっているのです。私は、コロナ禍により虫歯が増えている原因を知り、コロナウイルスはいろいろなところに影響を及ぼしているのだなと思いました。

では、コロナ禍でどうすれば虫歯を予防できる唾液の分泌を促すことができるのでしょうか。口呼吸になってしまいがちな生活の中で「あいうべ体操」という、口呼吸から鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操があることを知りました。また、人との距離を取ること、会話をたくさんすることもできます。

いつまで続くかわからないコロナウイルスとの共存。対策を講じながら、生活していかなければなりません。まずは、このような予防法で、虫歯にならないようにしていこうと思います。

入選作品

高校生・一般の部

歯磨きの大切さ

広島県立広島皆実高等学校二年 木下 結 菜

私は衛生看護科で看護師の勉強をしています。学校では解剖学や病理学など身体についての学習をしています。その中で、歯の名称や口腔ケアについて学習しました。歯を大事にしないと食事をし栄養を摂ることができなくなるため、患者さんへの指導や口腔ケアをすることの重要性を学びました。

私自身は、小さいころから母に仕上げ磨きをしてもらい、虫歯の検診やフッ素塗布をしてもらっていました。小学生のころには、虫歯や歯肉炎がなく「良い歯の健康大賞」をもらいました。高学年になると自分だけで磨くため、きちんと磨けているか赤く染まる染め出し液を使って歯磨きの練習をしていたころもありました。

歯磨きといえば、顔を洗ったり、髪の毛を洗ったり、体を洗ったりすることと同じように、今では身だしなみを整えるという意味で当たり前に毎日する事として普段の生活で身についています。考えてみれば、赤ちゃんのころは、私の歯の健康のために家族や大人たちが甘いものを食べさせすぎないことや、初めての歯磨き、仕上げ磨き、そして保育所にも歯ブラシを持っていった先生やお友達と歯磨きをする事などで私の歯の健康が守られてきたと感じました。

看護を学ぶうち、歯の健康に関して、子どものうちは大人に管理してもらいその後は自分で管理しますが、術後や入院中、老年期の患者さんのお口の健康維持のためには看護師や専門の歯科衛生士の役割が重要だと感じました。また、今では高齢の方が健康のためにウォーキングやラジオ体操、100歳体操をよくされています。そして、お口の健康維持のためにかみかみ体操やあいうべ体操があるそうです。健康に長生きするためには歯が丈夫だけでなく、食事を飲み込むためのからだの体操も重要なのだとわかりました。私もこの先、高齢者に看護をするときには歯磨きや口腔ケアだけでなくお口の体操も教えてあげられる看護師になりたいと思います。

矯正に通って

呉市立呉高等学校二年 大 富 希 華

人は笑顔を見るとき無意識に口元を見てしまいます。これは私の偏見かもしれませんが歌手や芸能人などの歯ならびがいい方が、印象がよく見えます。

私は昔から歯ならびが悪く、小学生のころから矯正歯科に通っていました。はじめは歯ならびはよくなりたけれど矯正歯科に通うことにあまり乗り気ではありませんでした。矯正の装置をつけたり、調整したりすると、数日間歯が痛みます。また、装置がついていると歯が磨きにくく虫歯になりやすいと言われました。虫歯の治療をするとなると一度装置を全て外さないといけないので丁寧に歯を磨くことを特に気をつけていました。いやなことばかりで歯ならびがよくなっているのもあまり実感できずにいたので「行きたくない、行きたくない。」と家で駄々をこねたこともあります。

しかし、装置が外れ、今までの経過の写真を見てみると明らかに歯ならびが整って抜けたかわって生えてきた歯の噛みあわせも、ばっちりでした。矯正の治療をしている間がつかった分、歯ならびがよくなっているのを実感したときはとても嬉しかったです。まわりの人に「歯ならびきれいだね。」と言われると、とても達成感を感じていました。

吹奏楽部に入って楽器を吹きはじめて、噛みあわせはとても大事なんだと思いました。歯ならびがいい方が無駄な力がかからず、圧力をかけられるので矯正をしていて良かったと感じました。矯正の金具が何もついていないと歯ならびが元に戻りやすくなるので今は見えないところでマウスピースをつけて矯正を続けています。

私は矯正をして人生が変わりました。人前で歯を出して笑うことに自信がもてるようになったし、歯が磨きやすくてメリットばかりです。小学生からはじめた私も高校生まで続ける程、長い道のりではあるけど迷っていない人はするべきだと思います。これからも自分の歯を大切にしていきたいです。

口腔ケアを見学して学んだこと

広島県立広島皆実高等学校三年 濱 中 志 帆

私は、五年一貫看護科の高校に通っている高校三年生です。新型コロナウイルスは私が入学した年から大流行し、もう三年目に突入しています。一年生から少しずつ行く予定だった実習がコロナウイルスの感染拡大防止のため中止になり、三年生になった今でも、病院実習に行けないことが多く、校内での生徒や人形相手に行うシミュレーション実習に変わっています。そのため、私は看護師さんによる患者さんへの日常生活援助はどういうものなのか、どういう風に行っているのか実際に見たことがありませんでした。

先月、初めて病棟に実習に行かせていただきました。病棟実習では、一人の実習生に一人ずつ看護師さんがついて下さり、看護師さんの一日の仕事や毎日行う日常生活援助を行う理由や、大切にしていることについて教えてくださりました。日常生活援助では、口腔ケアを見学させていただきました。

口腔ケアは、自分で歯を磨けない患者さんや体動が難しい患者さんの口腔内を清潔にすることで虫歯や歯周病を予防し、心身の健康を守ることを目的としたケアのことをいいます。私を担当してくださった看護師さんは、歯がしっかり生えている方はもちろん、歯が抜けてしまつて無い方にとつても大切にしていかなければならないケアであるとおっしゃっていました。例えば、歯がしっかり生えている方は、これから退院できたときに好きなものを自分の歯で食べてもらうことの喜びを感じてもらえるよう、看護師は入院中は患者さんの大切な歯を守っていく役目があります。また、歯がある方でも無い方でも口腔内が乾燥してしまうことで、唾液の分泌量が減少してしまい、歯をやつつける免疫力が低下してしまつたり、誤嚥性肺炎の方では誤嚥のきっかけにもなつてしまうため、口腔ケアは患者さんの清潔を守るためだけでなく、命を守り、危険をなくすケアでもあることを学びました。

今回実習に行つて、口腔ケアを見学させて頂いたことで歯の大切さや、

患者さんの歯や口腔内を守るための看護師の役割も学ぶことができました。私も患者さんを色々な危険性から守れる看護師になりたいと思います。

鍵盤と歯ブラシ

高 木 由香里

こんにちは、令和です。ふらりと年号が変わり、ついに平成生まれが取り柄だった私も三十路を超えた。マスク生活、自粛生活に加え、お肌の曲がり角、代謝の低下、生活していく上での様々な悩みが一度に押し寄せた。この令和の時代にストレスはつきものなのだ。

「〇〇君、ピアノを弾いてストレス発散しているらしいよ」

ほやいたのは母だった。この言葉に、私は憧れと絶望で言葉を失った。小学生の時、通い始めてすぐにやめたピアノ教室、もつと頑張れば良かった。大人になった私は、音符も読めず、芸術性でストレスを昇華できる術を持ち合わせていないのだった。

それから数日、何か私にも取り入れられるストレス発散法はないかと考えた。そして、一つの答えにたどり着いた。それは、

「歯磨きを念入りにすること」

アホらしいと思われるかもしれないが、人は動作に集中すると、嫌なことを考える時間が減るのは確かだ。これは、歯磨きにも大いに応用できる。それも、ただがむしやらにゴシゴシ磨くのではない。奥歯から前歯まで優しく丁寧に磨くことで歯を磨くという動作に集中し、嫌なことから離れる時間を作るのだ。

そんな折、年齢も節目なので、歯科検診を受ける事になった。それまでは、こういった時に隠れ虫歯が見つかる事も少なくなかった私が、なんと「よく磨けています。パーフェクトです。」

と、褒められたのである。こんな小さな発想の転換で、思わず賞賛してもらえたこと、悪くないなと感じた。ピアノを弾くことへの憧れは、もちろん消えないが、歯磨きもまた誰にも迷惑をかけず、歯の健康を保てるという特典付きの発散法である。日々の心と歯の健康のために、これから

楽しく歯磨きと向き合いたいのだ。

第二十七回 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

F Mちゅーピー 76.6 MHz

(順不同・敬称略)

第二十七回

いい歯の日作文コンクール入賞作品集

発行 令和四年十一月八日

発行者 一般社団法人 広島県歯科医師会

会長 山 崎 健 次

〒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)



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

