【第29回】

いい歯の日 作文コンクール

入賞作品集

広島県歯科医師会
イメージキャラクター「はっぽくん」

主催　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　山﨑健次

県民の歯科保健の普及向上を図ることを目的として、平成五年から開催しております本コンクールも、今年で二十九回目を迎えました。学校関係者においては歯科保健事業の一環として、本コンクールへの応募を積極的に取り組んでいただいていると伝え聞いており、主催者として大変嬉しく思っております。

今年度は、一、五八八点（小学生の部五十四点、中学生の部一、三五六点、高校生・一般の部一七八点）のご応募をいただきました。寄せられました作品はいずれも優秀であり、審査員の先生方も審査には大変苦慮されたと伺っております。各作品を通して感じますのは、年代や生活環境が異なっても、それぞれの立場でいかに歯やお口の健康に留意しておられるかということであります。

ご応募いただいた皆様に厚くお礼申し上げますとともに、この作品集が皆様方の歯やお口の健康に対する関心をより一層高めていただくきっかけとなれば、この上ない喜びであります。

平成二十二年から広島県歯科医師会では、日本歯科医師会が推進している『八〇二〇運動（八十歳になっても二十本以上自分の歯を保とう）』よりも一層達成が困難だと思われる、『八〇二八』達成者の表彰を実施しております。本コンクールを含め、皆様が歯と口腔の健康についてもっと興味を持ち続けていただけるようなイベントを開催し、これからも「いい歯」で笑顔溢れる未来を共に創り上げ

ていくことで、いずれは『八〇二八』達成者として表彰されますことを願っています。

なお、本コンクールは、来年度も引き続き実施する予定としておりますので、引き続きご理解とご協力を賜り、多数のご応募を賜り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審査員の先生方、本事業へのご支援、ご協力賜りました関係各所、また作品をご応募いただいた県民の皆様に改めて心より感謝申し上げご挨拶といたします。

第二十九回　いい歯の日作文コンクール　審査員

城戸　収　株式会社中国新聞社　編集局次長　兼　報道センター長　兼
社会担当部長　兼　ＳＥＬＥＣＴ編集長

山下　十喜　広島県健康福祉局　健康づくり推進課長

阿部　由貴子　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地域文化コース教授

熊谷　宏　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　マウスピースとのたたかい　広島市立尾長小学校四年　野村芽生……10
中学生の部　ぼくを支えてくれる「歯」　呉市立昭和中学校一年　久山惺輝……10
高校生・一般の部　笑顔チェック！　広島県立広島観音高等学校三年　稲井真理……11

中国新聞社賞

小学生の部　おいしいってしあわせだね　呉市立阿賀小学校一年　河島茉優莉……11
中学生の部　私の口腔ケア法　広島市立広島中等教育学校一年　田中夢芽……12
高校生・一般の部　八〇二〇越え　田坂明……12

広島県歯科医師会長賞

小学生の部　何さいになってもおいしいね　東広島市立小谷小学校二年　嵐杏……13
中学生の部　歯を大事にする習慣　広島市立観音中学校一年　山口蒼……14
高校生・一般の部　今、一歩を踏み出そう　広島デンタルアカデミー専門学校一年　栗栖梓……14

審査員特別賞

小学生の部　全ぜんぬけないわたしの歯　呉市立阿賀小学校三年　上野莉子……15
小学生の部　ぼくの目標　呉市立阿賀小学校五年　上野友法……16

中学生の部　僕は毎日歯を磨く　呉市立横路中学校一年　岡田浬人……16
中学生の部　磨きの大切さを学んだ経験　三原市立第五中学校三年　岩崎紗奈……17
中学生の部　母から学んだこと　福山市立加茂中学校三年　佐藤瞬……18

〈入選〉

小学生の部

歯について思ったこと　広島市立可部小学校二年　井上愛菜……22
歯は何のためにある？　呉市立阿賀小学校三年　河島桃李……22
はい者さんは遊園地　東広島市立板城西小学校三年　西脇芽吹……23
はの大切さ　熊野町立熊野第二小学校三年　田部心愛……23
歯を大切に　広島市立矢賀小学校五年　柳風杏……23

中学生の部

歯の大切さ　広島市立観音中学校一年　谷村拓海……26
歯の大切さを知る　広島市立三入中学校一年　村川琉生……26
虫歯になったからこそ。　広島市立三入中学校一年　渡部奏大……26
歯の大切さ　広島市立三入中学校一年　波羅陽咲……27
その一言で　広島市立三入中学校一年　塩澤心春……27
治療がいらない歯をめざす　広島市立三入中学校一年　喜多龍生……28

歯医者で学んだこと　倉橋学園呉市立倉橋中学校七年　城戸礼次朗……28
乳歯が抜けたら　呉市立宮原中学校一年　植松白雪……29
歯の大切さについて　廿日市市立七尾中学校一年　渡辺優記……29
見た目「だけ」じゃない歯の健康　学校法人呉武田学園武田中学校一年　波多野百香……29
歯磨きの大切さ　広島市立観音中学校二年　山根葵……30
自分と自分の歯　広島市立観音中学校二年　山本晴太……30
自分にとっての歯の大切さとは　広島市立観音中学校二年　古川颯人……31
私が虫歯ゼロになるまで　広島市立五月が丘中学校二年　冨田尚央……31
歯の大切さ　呉市立昭和北中学校二年　岩石葵……32
歯の居場所を守るために　呉市立昭和中学校二年　阿曽沼孝太……32
苦手な歯医者も　呉市立横路中学校二年　加藤結愛……33
歯を出して笑える未来へ　呉市立阿賀中学校二年　佐藤望愛……33
もちにはご注意を！　呉市立阿賀中学校二年　海生瑞稀……34
歯の大切さについて　三原市立第五中学校二年　伊波來優……34
素敵な笑顔のために　福山市立一ツ橋中学校二年　豊田椿咲……35
歯の健康について　廿日市市立七尾中学校二年　池田彩人……35
歯の健康法を学ぶ旅　熊野町立熊野中学校二年　小池紗奈瑞……36
わたしの歯　呉市立昭和北中学校三年　尾﨑優花……36
歯みがきの大切さ　呉市立昭和北中学校三年　岡田紬……37
歯と私の思い出　呉市立昭和北中学校三年　田中大翔……37
人の歯とサメの歯の違い　呉市立昭和北中学校三年　吉川幸信……38
笑顔を取り戻すためには　呉市立昭和中学校三年　平井佑奈……38

歯の大切さ　呉市立昭和中学校三年　武内蓮斗……39
自分の成長と親のうれしさ　呉市立横路中学校三年　大谷莉子……39
虫歯　義務教育学校呉市立天応学園九年　石田陽愛……40
やってよかった歯列矯正　廿日市市立四季が丘中学校三年　平田千恵……40

高校生・一般の部

歯の言い伝え　広島県立広島皆実高等学校一年　坂本あゆ……42
歯のおまじない　呉市立呉高等学校二年　兼藤杏花……42
歯にできること　呉市立呉高等学校二年　八谷葵……42
歯の憧れ　広島県立広島井口高等学校二年　原紗月……43
歯の大切さ　広島デンタルアカデミー専門学校一年　赤松璃梨香……43
正しい口腔ケアの実践を！　堀本哲夫……44

〈佳　作〉

小学生の部

わたしのは　東広島市立高屋東小学校二年　三村るり
歯ならびとけんこうのつながり　広島市立早稲田小学校三年　中村未菜実
歯と食事　広島市立早稲田小学校四年　桑原結甫
歯を通して学んだこと　呉市立阿賀小学校五年　河島結莉
千里の道も一歩から　東広島市立平岩小学校五年　粟井彩帆
歯の思い出について　東広島市立高屋東小学校五年　研井晶太郎

中学生の部

歯を健康的にするには　広島市立観音中学校一年　石田咲人
歯について　広島市立観音中学校一年　田村大飛
いつも心がけてること　広島市立三入中学校一年　浅尾ひより
歯の大切さ　広島市立三入中学校一年　中本遥翔
私と猫の大事な歯　呉市立昭和北中学校一年　平井優汰
歯の大切さ　呉市立横路中学校一年　三好里奈
歯の大切さを感じた日　呉市立阿賀中学校一年　神立星乃助
どんな時でも歯みがきを　廿日市市立四季が丘中学校一年　今田蒼空
定期検診の大切さ　廿日市市立七尾中学校一年　杉本杏紗
歯周病とは　廿日市市立七尾中学校一年　伊東心寧
これからも歯を守っていくために　熊野町立熊野中学校一年　今川慶人
曾祖母から私へ　学校法人呉武田学園武田中学校一年　仲下桃子
良い歯になるまでの道のり　広島市立幟町中学校二年　児玉義紀
私の笑顔　広島市立翠町中学校二年　奥平沙月
むし歯にならないために　広島市立観音中学校二年　正田瑞希
大切な歯　広島市立観音中学校二年　三宅玲愛
歯の大切さを知った日　呉市立昭和北中学校二年　篠原凛
私の歯を守るのは私　呉市立昭和中学校二年　時廣彩香
健康の為に　呉市立昭和中学校二年　河本凛華
歯は一生の宝物　呉市立横路中学校二年　中松野々香
歯の大切さ　呉市立宮原中学校二年　数元新星
歯みがき大事　三原市立第五中学校二年　岡本茉優香
健康の秘訣　福山市立一ツ橋中学校二年　工藤璃音
さらば、口ポカ　東広島市立西条中学校二年　木野村咲羽
歯周病の怖さ　東広島市立豊栄中学校二年　勝坂かのん
生まれ変わった私の歯　呉市立昭和北中学校三年　橋塚敬吾
歯への意識変化　呉市立昭和中学校三年　院去二実
やってよかった歯科矯正　呉市立横路中学校三年　河野莉央奈
私の歯の健康法　呉市立阿賀中学校三年　藤井秀士
歯の記憶　呉市立音戸中学校三年　福山花菜子
歯での苦労　義務教育学校呉市立天応学園九年　山﨑悠
健康な歯のために　三原市立第五中学校三年　本川隼

※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〉＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

マウスピースとのたたかい

広島市立尾長小学校四年　野村芽生

「いやだ！。」
私はこの夏マウスピースを付けることになりました。とてもいやな気分です。

私は歯並びがわるいため、3年生からワイヤーを歯につけていましたが、ワイヤーを外してマウスピースを付けることになりました。マウスピースは昼間の一時間と夜ねている間付けるそうです。はじめは、起きている間五分ずつならすことになりました。だけど、マウスピースは大きくて、口の中がとても気持ちがわるくなります。五分間も付けることができません。私は、とてもこまっています。

そもそも、なぜ歯並びがわるくなったかというと二才ごろから指をすっていたからだそうです。指をすうと、とても安心して落ち着きました。私は、お母さんに注意されてもやめることができなかったそうです。でも今なら、二才の私に言ってあげたいです。

「指をすうのは、やめたほうがいいよ。指の形はボコボコになるし、歯並びはわるくなってワイヤーを付ける時にいたい思いをするよ。それにその後大きなマウスピースを付けるために今の私はとても大変なんだから。」

私のマウスピースとのたたかいは、まだまだこれからです。まずは一分ずつ時間をのばして、マウスピースに慣れたいと思います。女ゆうさんみたいなキラリと光る歯並びを目指して今日もたたかいます。

広島県知事賞〈中学生の部〉＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ぼくを支えてくれる「歯」

呉市立昭和中学校一年　久山惺輝

歯は一生の宝である。ぼくは、胸をはってこの言葉をいえる。理由は二つある。

一つ目は歯は健康の源だからだ。そう思うのも、祖母の存在がある。ぼくの祖母は、2～3年前より歯が抜け始めてしまった。それ以来、元気がない。今は義歯をいれて食事をしているが、食べこぼしもでてきて物忘れも多くなってしまった。外に出るのも減ってしまったように思う。直接は聞いてはいないけれども外出が減ってしまったのも歯がないことや食べこぼしが恥ずかしいと思ったからなのではないかなと思う。ぼくは、それまで、歯があるのが当たり前で、考えたことがなかったけれど、祖母をみていて、歯という物は健康の源なのだなと感じた。歯はなんのためにあるのか？食べるためだけではなく、上手に食べ物を食べ飲み込めるようにするためだったり、表情を作ったり人と楽しく会話するためにも歯は必要なのだと感じた。

二つ目の理由は、歯は、スポーツをするときにも大事なのだ。ぼくは、中学に入ってバレーボールをしている。今のぼくは、バレーボールをしているときが一番楽しいと思う。レシーブで体を踏ん張るとき、思いっきりジャンプしたりするとき、必ず歯を食いしばる。歯を食いしばることで力がはいって、自分の持っている力が最大限活かせる。だからぼくは今とっても、バレーボールをするのが楽しくてしかたない。もし、ぼくの歯がなかったら、持っている力もだせずバレーボールも楽しいものではないだろう。歯は、ぼくのワクワク感や楽しい瞬間を作ってくれる陰ながらの立て役者なのだ。ぼくは、今まで歯について考えたことはなかったが、歯が健康であるからこそ、体も心も健康でいられることスポーツを楽しくさせてもらっていることに気づいた。これからも、毎日、面倒くさがらず丁寧に歯を磨くこと。そして年に一回は、歯医者に通って悪いところがないか調べてもらうこと。歯と体が元気であるようにこの二つを守りたいと思う。

広島県知事賞〈高校生・一般の部〉**********

笑顔チェック！

広島県立広島観音高等学校三年　稲井真理

「髪型よし、ネクタイよし、笑顔よし。」
私は、毎朝歯磨きをした後、鏡の前で満面の笑顔を確認する。もちろん、歯が白く輝いている事も必ず確かめる。これが、私のモーニングルーティーンだ。

私がこの笑顔チェックを始めたのは、あるボランティアがきっかけだった。私が中学生の頃、夏休み期間中に、地域の老人ホームへボランティアとして訪れた時の事である。そこで、私は、表情が暗く口数も少ないおばあさんに出会った。最初は、笑顔になってほしくてたくさん話しかけたが、中々会話が弾まず、その日は終わってしまった。しかし、二回目の訪問の時、暗い表情だったおばあさんが、満面の笑顔で、嬉しそうに職員の方や他のボランティアの生徒に話しかけている姿が、私の目に留まった。私はすぐさまおばあさんにかけより、
「何か嬉しい事があったのですか？」
と聞いた。すると、
「見て。」
と一枚の表彰状を私に見せながら、嬉しそうに話してくれた。それは、８０２０達成者に贈られる表彰状だった。私は、
「あの暗い表情が、この表彰状一枚でこんなにも変わるのか。」
とほっとした気持ちになり嬉しくなった。中学生の私には自分の歯がある事は当たり前で、将来自分の歯がどうなっているかなど知る由も無かった。だけどおばあさんに出会って、80歳で自分の歯が20本以上残る事は当たり前ではなく、表彰される位喜ばしい事だと気付く事が出来た。

それからの私はあのおばあさんの笑顔を思い出して毎朝チェックをしている。17歳の私が80歳になった時、自分の歯が20本以上残っていて健康を保ち同じ表彰状を貰えるように、笑顔チェックを続けていきたいと思う。

中国新聞社賞〈小学生の部〉**********

おいしいってしあわせだね

呉市立阿賀小学校一年　河島茉優莉

「わあー、あまくて、おいしくてたまらなーい」
「なんかおくちのなかがグニャグニャしておもしろいー」
ことしの四月、わたしがはじめてあめとガムをたべたとき、おかあさんにはなしたかんそうです。

わたしは、四月に一年生になりました。
わたしのおうちでは、むしばにならないようにあめ・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。
いままではおかしのなかにその三つがあったときは、おねえちゃん・おにいちゃんにあげたり、こうかんしていました。
こ年になっておかあさんが、
「四月に一年生になったら、あめもガムもチョコレートもかいきんになるよー!!たべられるようになったときのためにとっておいたら？」
と、かわいいはこをくれました。それからは、そのかわいいはこにもらったりクレーンゲームでおとしたあめなどをためていきました。なんかいあけても、キラキラしたあめやたべるのがたのしみなガムがはいっていて、ワクワクするわたしのたからばこです。
ようちえんのとき、おともだちはあめやガムなどをたべていて、ふしぎにおもっておかあさんにきいてみたことがあります。その三つはとくにむしばになりやすいとおしえてくれました。おともだちがうらやましかったり、たからばこのおかしがへっていて、しらないうちにおねえちゃん・おにいちゃんにたべられていてかなしいときもあったけど、がんばってやくそくをまもってきたので、わたしはむしばになったことがありません。
わたしは、たべることが大すきでおいしいとしあわせなきもちになるので、これからもていきけんしんでフッそをぬってもらいにいったり、はみがきを一ぽん一ぽんていねいにして、ずっとむしばのないはのままでいられるようにがんばります。

中国新聞社賞〈中学生の部〉＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

私の口腔ケア法

広島市立広島中等教育学校一年　田中夢芽

五月の学校歯科検診後、『受診のお勧め』なるプリントを受け取った。原因は分かっていた。食後に歯みがきの時間が取れなくなったせいだ。私は、春から片道約二時間かけて通学している。朝六時すぎには家を出発しなければならないので、朝食をとりそこねることがよくある。歯みがきは必ずして出かけるが、電車を乗り継ぐ合間に持参したおにぎりやパンなどの軽食をとるとその後、家にいる時のように、時間をかけて歯をみがき直している余裕などなく、歯みがきしたりしなかったりをくり返した。このままではまずいと思ってはいたものの、何も改善できなかった。結果、『受診のお勧め』を受け取ることになったわけだ。

私はプリントを手に、移動中の口腔ケアについて頭を悩ませた。そんなある日、母とドラッグストアに買い物に行った時のこと、たまたま入った歯みがきコーナーで私はおどろいた。歯ブラシ以外に、歯みがきシート、洗口液、歯みがきタブレット、歯間ブラシ……今まで気が付かなかったが、歯をみがいたり口内を清掃する商品が色々あった。私はすぐ母にこれらの商品の必要性を説明し、移動中でもお手洗いで手軽に使えそうな洗口液を買ってもらって、歯ブラシと併用することにした。

それ以降、私は移動中に飲食した後は、これらのグッズで口腔ケアに取り組んでいる。もちろん、家で歯みがきができる時は入念に丁ねいに歯ブラシでみがき、歯間ブラシやフロスも使うようになった。

『受診のお勧め』を受け取るのは最初で最後にし、次回の検診では必ずや『問題なし』のお墨付きをもらえるよう口腔ケアを続けていきたい。

中国新聞社賞〈高校生・一般の部〉＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

八〇二〇越え

田坂　明

「また、おいしくご飯がいただけます。先生、ありがとうございました。」と診察室を出る。誕生月とその半年後、決まったように、歯科医にお世話になっている。とても丁寧な説明で信頼してお任せしている。もう、30年以上歯の検診や歯石取りをお願いしている。

若い頃に「歯が大事、食べる楽しみいつまでも」という児童が作った歯のポスターを見たことがあるが、今も心に強く残っている。平均寿命が40歳前後だった江戸時代に85歳まで生きた貝原益軒の「益軒十訓」の中にも歯の養生の大切さが載っている。現代でも、ご長寿の方が自分の歯で楽しく食事をされている話をよく耳にするが、これは本当に幸せなことである。母の叔父が90歳を過ぎても自分の歯でおいしそうに食事をしていたことが思いだされる。

私事になるが、幼い頃から歯磨きのスッキリ感が忘れられず食後の歯磨きは欠かしたことがない。出張や旅行に出かける時も必ずマイブラシを持参している。また、間食を控え、口腔ができるだけ汚れないようにもしている。歯科医の先生は、「しっかり磨けています。歯の食いしばりに注意してください。」とよく話されるが、趣味の菜園で鍬（くわ）や鎌（かま）を持つと食いしばってしまう。余り力を入れず、のんびりと農作業を楽しむ心境になりたいものである。

私は現在、残念ながら、親知らず2本を失っているが、何でもおいしく食べて、健康寿命を延ばすために（シ）しっかり噛む（ニ）にっこり笑う（ア）明日（あした）を楽しみにを心がけ、目標の八〇二〇に近づき、そして、越えたいと思っている。

広島県歯科医師会長賞〈小学生の部〉＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

何さいになってもおいしいね

東広島市立小谷小学校二年　嵐　杏

「おいしいね。」
と言って、おひるごはんをおいしそうに食べるひいおばあちゃん。
わたしには、八月で八十八さいになったひいおばあちゃんがいます。ひいおばあちゃんは、自分のはでよくかみながらごはんを食べています。はを大切にしていたら、としをとっていってもごはんをおいしく食べられるのだろうなと、見ていて思いました。
わたしは今7さいで、まだ子どものはの方が多くあります。はじめてはがぬけたのは、年長組の時でした。
「おかあさん。はがぬけたよ。」
とわたしが言うと、おかあさんが
「おめでとう。やねになげに行くよ。」
と言いました。なんでなげるのかなとおどろきましたが、なんだかおもしろそうだなとも思い、おかあさんといっしょに外に出ました。
「ねずみのはよりじょうぶなはになあれ。」
と言いながら、やねの方にぬけたはをなげました。これは、おかあさんが小さい時にもやったことで、おかあさんはおばあちゃんから、おばあちゃんはひいおばあちゃんから教えてもらったおまじないのことばでした。上のはがぬけた時には、
「いたちのはよりじょうぶなはになあれ。」
と言って、えんの下になげました。
「おまじないはしたけど、まいにちはみがきをしようね。」
と、はみがきも大切だと教えてもらいました。
今、むしばもなく大すきなステーキもおいしく食べられています。これからも、まいにち三回ていねいにはみがきをしたり、しあげみがきをしてもらったり、はいしゃさんに見てもらったりして、ずっとはを大切にしていきたいです。そして、わたしもひいおばあちゃんのようにいつまでもおいしくごはんを食べられるようにしたいです。

広島県歯科医師会長賞〈中学生の部〉**********

歯を大事にする習慣

広島市立観音中学校一年　山口　蒼

僕は映画が好きだ。海外の映画などでは、歯科矯正をしている子どもがよく出てくる。夏休みに映画館に見に行った「インサイド・ヘッド2」でも主人公の「ライリー」が歯科矯正をしていた。ディズニー映画などでは、少しクセのある子どもが虫歯だらけだったり、ワイヤーの歯科矯正をしていることがある。日本の映画では歯科矯正をしている子どもが出てくることは少ない。アメリカ映画では当たり前のように作中に出てくる。映画を通して日本とアメリカの文化の違い、歯科矯正の認識の違いを感じていた。

欧米などでは、小さいころから歯科矯正をするのが当たり前だそうだ。日本に比べると歯の健康や見た目に対する意識が高い。白くてきれいな歯を維持するために虫歯がなくても定期的に歯医者に通う人の割合が高い。歯並びがいいと、歯もみがきやすくなるので虫歯にもなりにくくなるそうだ。年をとっても自分の歯でしっかりとご飯を食べることで健康寿命も伸びる。日本は定期的に歯医者に通う割合が10％と、海外と比べてみると予防意識が低く虫歯になってから検診を受け始める人が多いことがわかった。

僕は今、3ケ月に1回の定期検診に通って歯磨きの仕方を教えてもらったり、ここの部分が磨き残しがあるからよく磨いてねとアドバイスをもらったりする。歯磨きのプロに教えてもらう検診は大事だなと思う。

歯は一生付き合っていく大事な部分だ。おいしいご飯を食べ続ける為にも、自分の歯を大事にする習慣を続けていこうと思う。

広島県歯科医師会長賞〈高校生・一般の部〉**********

今、一歩を踏み出そう

広島デンタルアカデミー専門学校一年　栗栖　梓

「笑顔が素敵だね。」

そう言われると、高校一年生の時に歯列矯正をする決断をした自分とその矯正費用を払ってくれた両親に感謝をする。

私は、永久歯への生え変わりが遅く乳歯が抜ける前に永久歯が生えてしまった。その結果、八重歯になっていた。自分の八重歯にコンプレックスを抱いていた。そのことを両親が心配し歯医者で診察をしてもらい、先生から矯正を勧められた。

最初は、矯正をすることに抵抗がありました。矯正は保険適用外であるため費用が高く歯に銀色の器具を付けるのが恥ずかしいという気持ちが強かったからです。

私が矯正を始めた約十五年前は、透明なマウスピースなどなく、歯の裏側に付ける矯正はありましたが費用が高くメジャーではありませんでした。また、現在の様にマスクを日常的に付ける習慣がなく矯正器具を隠すことが出来ませんでした。

矯正をするか悩んでいる際に先生から大人になってからでも矯正をすることは可能だが長期間かかると言われた。両親からは「費用のことは気にしなくていい、人生はまだまだ長いのだから嫌なことは早めに済ませた方が幸せよ。」と言われ矯正をする決断をした。

その決断のおかげで自分の歯へのコンプレックスがなくなり、笑顔を作るのが得意になった。もし、歯列矯正をしようか悩んでいる人がいるなら私はこの言葉を伝えたい。

「川越して宿とれ」先のことを考えて事前に対策を講じておくべき。また、困難なことは後回しせずに片付けておくべきだと。人生百年時代でありまだ先は長いです。今、一歩を踏み出してほしいです。笑顔で過ごせる日々を増やすために。

審査員特別賞〈小学生の部〉＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

全ぜんぬけないわたしの歯

呉市立阿賀小学校三年　上野莉子

わたしには、一年間くらいずっとぐらぐらしているのに、全ぜんぬけない歯がある。それは、上の前歯の一本だ。

この歯は、二年生の二学きにぐらぐらしはじめた。さいしょは、

「わあ、歯がぐらぐらしはじめた。」

とすごくびっくりした。もう何ども歯がぬけたことはあるけれど、ぐらぐらするのはやっぱりこわい。だから、ごはんを食べる時は、ぐらぐらしている歯をさけておく歯でかむようにした。

しばらくすると、もっとぐらぐらが強くなってきた。するとお母さんが、

「ぬいてあげようか。」

と聞いてきた。わたしはまよった。歯をぬくのはどきどきするけれど、このままずっとぐらぐらしているのもいやだ。わたしはぬいてもらうことにした。ソファに横になって、目を思いきりぎゅっとつぶった。両手をにぎって、そうっと口を開けた。ぐらぐらしている歯にお母さんの指がふれる。わたしは（どうか、まったくいたくありませんように。）とおねがいをした。ところが、引っぱっても引っぱってもぬけない。お母さんが

「すごくぐらぐらしているのに、全ぜんぬけないね。」

とびっくりした顔で言った。わたしは少しほっとした。

歯はぬけないまま三年生になった。それからなんと、下から大人の歯が生えてきた。かがみで見ると、白くて小さい歯がかくれるように生えている。

先生に見てもらうために歯医者に行った。ついに歯をぬくのかな、と朝からどきどきしていた。先生は、

「まだ、ねっこがかなりひっついているから、もしぬくのならますいがひつようかな。む理にぬかなくても大じょうぶだけれど。」

と言った。わたしは、ますいがこわくてぬいてもらわなかった。

今でもやっぱり歯はぬけていない。先生に言われたとおりに、しっかり歯みがきもしているし、その歯で食べ物もかんでいる。下の大人の歯も、どいてどいてと言っているみたいだ。そろそろぬけてもいいぞ、わたしの歯。

審査員特別賞〈小学生の部〉

ぼくの目標

呉市立阿賀小学校五年　上野友法

ぼくは、八本の歯が生え変わっている。その中でも、一番最初にぬけた歯のことが、心に残っている。一年生の時のことだ。

歯がゆれていることに気づいたのは、ご飯を食べている時だった。少しいわ感がして、そうっとさわってみると、歯がゆれた。そのしゅん間、ぼくはすごくこわくなった。

歯がゆれていることに気づいてから、そのことしか考えられなくなった。勉強をしても、外でおにごっこをしても、頭の中からはなれない。（もし、ぬけたらどうしよう。絶対いたいよね。こわいな。）

それに、最悪なことに気づいた。給食を食べるたびに、歯のゆれがだんだんと大きくなっていることに。ぼくは、ゆれが大きくなるのを止めるために、首をかたむけて、ゆれていない方の歯で噛んだ。それでも、どんどんゆれは大きくなってくる。とうとうぼくは、ご飯を食べることがいやになってきた。大好きな給食の時間も、楽しみではなくなっていた。

そして、いよいよゆれが大きくなった時、ぼくは決めた。（この歯をぬいてもらおう。もうたえられない。）

その後すぐに、母に言った。そうしたら、

「分かった。ぬいてあげる。」

とあっさり言ってくれた。

こうして、ぼくの歯はぬけた。ぬいた時はいたかったけれど、同時にうれしかった。

ゆれている歯がなくなったぼくは、ご飯を思いきり食べられた。今までのご飯の中で、一番おいしかった。そして思った。歯のことを気にせずに食べられるのはうれしいな、と。

ぼくは、毎日歯みがきを欠かさずしている。虫歯になったことは、一度もない。白い歯は、ぼくの大切な相ぼうだ。おじいちゃんになっても、健康な歯で、思いきりご飯を食べることが、ぼくの目標だ。

審査員特別賞〈中学生の部〉

僕は毎日歯を磨く

呉市立横路中学校一年　岡田浬人

僕は、脱いだ靴下やパジャマを洗濯かごに入れないので、よく家族からだらしがないと言われる。靴下が家中のあらゆる所から見つかって、十組くらい集まったこともある。もちろん集めたのは母親だ。そんな僕だけど、歯磨きだけは、どんなに疲れていても絶対に忘れない。それくらい歯磨きは、僕にとって最優先ルーティンなのだ。

ガジェット好きな僕は歯医者に行くと、カウンターにある商品をいつもチェックする。最近買った歯ブラシは特にお気に入りで、歯磨きの時間がより楽しくなった。歯茎と歯の間に四十五度、力加減は八十グラム、小刻みに動かすという使い方を勧められたので、僕は家に帰って、キッチンスケールに歯ブラシを当て、八十グラムを確認した。それは前に飼っていたハムスターをなでるくらいの軽くて優しい力加減だった。

僕は毎日歯磨きをしているのに、前回の検診では、六ケ所も虫歯ができていた。今まで数えきれない程のトラブルがあったが、一番辛かったのは、歯が一晩中うずいて、翌朝、歯医者に行くと膿が溜まっていたことだ。あれだけ痛かったのに治療をしてもらったら、すぐに楽になったので、歯医者さんはなんてすごいのだと、歯科医になりたいと考えたこともあった。実は、今も密かに思っている。

虫歯が深く、神経治療をしたり、乳歯なのに銀歯になったり、僕のおかげで歯医者は大繁盛だ。この歯のせいで、何度も痛い目にあった。お前のせいだぞ。

僕はついに歯ブラシだけでなく、鏡の前で毎日フロスも使って歯磨きをするようになった。

さて、直近の検診では、虫歯はなく、例の四十五度八十グラムの新しい歯ブラシを買って、意気揚々と帰宅した。そうだ、お前のおかげで美味しいものを食べられるのだ。僕よ、ありがたく思え。

今日も僕は歯を磨く。

僕は、今、虫歯も銀歯も一本もない、白い歯のオーナーとなっている。

審査員特別賞〈中学生の部〉

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

磨きの大切さを学んだ経験

三原市立第五中学校三年　岩崎紗奈

小学生の頃、私は歯磨きをするのがとても面倒だと感じていました。学校から帰ってきて遊んだ後や寝る前に、歯ブラシを手に取るのが嫌で、いい加減に済ませることが多かったのです。時には、歯磨きをせずにそのまま寝てしまうことさえありました。子どもの頃は、歯磨きがそれほど大事だとは思っていなかったのです。

しかし、そんな毎日を過ごしているうちにある日、奥歯に違和感を感じるようになりました。最初は、少しの痛みであまり気にしませんでしたが、日に日にその痛みは増していきました。それでも痛みを無視していた私はついに我慢できなくなり、母にそのことを話しました。母はすぐに予約を取り、私は緊張しながら診察を受けることになりました。ビクビクとおびえながら診察室に入ると、歯医者さんは優しく笑って

「詰め物の下で虫歯が広がってますね。」

と言いました。その時私は絶望感でいっぱいでした。痛みの原因は虫歯で、その虫歯がかなり進行していると言われたのです。私の心は一瞬で暗くなりました。そして歯医者さんは、

「このままだと治療が難しいので神経を抜かないといけない。」

と告げました。

神経を抜くなんて初めての私は怖くて震えが止まりませんでした。治療のために麻酔をしましたが全然効きませんでした。そのまま神経へ麻酔されたので、ものすごく痛くて涙が止まらず過呼吸にまでなってしまいました。神経を抜いた後、私は自分の不注意さを深く後悔しました。

この経験は私にとって大きな教訓となりました。それまでの私は、歯磨きを面倒だと思い、軽く見ていました。しかし、歯の神経を抜くという取り返しのつかない結果を目の当たりにし、私は歯磨きがどれだけ重要であるかを身をもって理解しました。それから毎日朝と夜にしっかりと時間をかけて歯を磨くようになりました。歯医者にも定期的に通うようになり、

虫歯を予防するために、日々のケアを怠らないようにしています。
さらに、歯磨きが大切なのは虫歯を予防するだけではありません。口の中の健康状態は全身の健康にも大きく影響することが分かりました。例えば、歯周病が進行すると、心臓病や糖尿病のリスクが高まることがあります。
私の経験を通じて学んだことは、歯磨きは単なる日常の習慣ではなく、私たちの健康を守るための重要な行動だということです。今では歯磨きが自分の未来の健康を守るための小さな努力だと考えています。
この経験を通じて、みなさんにも、歯の健康を大切にしてほしいと強く願っています。

審査員特別賞〈中学生の部〉 **********

母から学んだこと

福山市立加茂中学校三年　佐藤　瞬

「歯はなんのためにあると思う？」そう母に問われたときから小さい頃の私の、歯に対する考え方は変わりました。
私は保育園児のとき、歯磨きを母に任せきりでいました。あーっと口を大きく開けて、ただ歯ブラシを口に突っ込まれる時間を過ごしていました。でもあるとき母に、「自分でやったほうがはやくない？」と言われました。めんどくさがり屋な私は言われでもしないと、自分で歯を磨くという考えすら、出てこなかったと思います。
私は歯磨きを任せていたときまでは、虫歯になったことがありませんでした。しかし、自分で磨き始めてから歯医者さんにお世話になることが増えました。要因はきれいに歯を磨けていないから。そんなとき母に「歯はなんのためにあると思う？」と聞かれました。私は即答で食べ物を噛むためと答えましたが、母の返答は予想とは違ったものでした。「ご飯を食べるためという理由もあるけど、例えば楽しかったり面白かったりしたとき、大きな口を開けて笑うよね。でも、口の中にばいきんがいたらどう思う？自分のためにも、みんなのためにもばいきんやっつけようよ！」その話をしてから私は母の提案から、かわいい動物の歯ブラシとぶどう味の歯磨き粉を両手に持って、食後に洗面台に向き合い、歌を歌います。母に歯磨きの歌を歌ってもらいながら、私は無我夢中で歯を磨く。私は歌を歌ったり聞いたりするのが好きだったので、歯磨きをする時間が好きな時間に変わりました。母のおかげで、虫歯が原因で歯医者さんにお世話になることはなくなりました。私には、歯医者さんが怖いという気持ちが全くなかったのですが、ばいきんは悪いものという考えはあったので、私を理解した母が歯磨きの大切さを教えながら自分で頑張ってみようと思わせてくれました。
今、あのときの母の問いを考えてみると、歯は自分を輝かせてくれるものだと思います。母から教わった、笑顔の印象が良くなるというのはもち

ろん、そこから人と話すことの楽しさに気づきました。また、きれいな歯で美味しいものが食べられると気持ちも明るくなったり、作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができます。小さい頃に学べたことや、今また歯磨きの大切さに気づかせてくれた母にありがとうを伝えて、またあの頃のように歯磨きの時間を大切にしていきたいと思います。私のことを理解して、けっして怒らずに大切なことを考えさせてくれた母のように、私も「歯を大切にすること」について教えていけるような大人になりたいです。

入選作品　小学生の部

歯について思ったこと

広島市立可部小学校二年　井上愛菜

わたしのひいおじいちゃんは、八十さいい上で二十本い上自分の歯があったので、「８０２０」いい歯でひょうしょうされました。ひいおじいちゃんは、ハミガキすることと、歯と歯のあいだにはさまったものをとるのを気をつけていたそうです。ひいおじいちゃんは、今、九十一さいですが、自分でトイレに行ったり、お風ろに入ったり、ごはんを食べたりできます。

ひいおばあちゃんは、入れ歯です。入れ歯をどこにおいたのかわからなくなりました。ひいおばあちゃんは、今、九十さいですが、入れ歯をしているのかしていないのか自分でわかりません。

わたしのお母さんは、銀歯があります。虫歯になってしまったから、銀歯になったそうです。くっつくものを食べた時に銀がとれてあわてて歯医者さんに行ったことがあるそうです。

わたしは、まわりの人の話を聞いて、歯を大切にしたいと思いました。

私は小さいころ、歯医者さんがにが手でした。でも、歯医者さんがやさしくしてくれたり、なん回も家ぞくみんなで歯医者さんに行っていたら、歯医者さんが好きになりました。

歯医者さんに行くと、おうちでみがくよりも歯がきれいになるし、がんばった後、けしごむをくれます。けしごむはいろんなのがあって、どれもほしくなります。でも、一つしかもらえないのでどれにしようかなといつもワクワクします。

私はこれからも歯医者さんに行って歯をきれいにしてもらい、けしごむをたくさんあつめたいです。

歯は何のためにある？

呉市立阿賀小学校三年　河島桃李

これから、ぼくのちょっとはずかしい話を書こうと思います。

ぼくは、少し前まで姉や妹とケンカになってどうしてもはらがたってしかたがない時、相手にかみついていました。すると姉や妹が、

「お母さん、かまれたー」

と、泣きながら歯形を見せに行きます。

何回かやってしまった時、お母さんが、

「歯は人をかむためにあるわけじゃないよ。どうしてもかむのをやめられないなら、犬とかが人をかまないように口に付けるのが売っているから、それを付けてもらわないといけないかもー」

と、言いながらそのしょう品が売っている写真を見せてきました。それを見たぼくは、ぜっ対に付けたくないとギョッとしました。

本当はぼくだって、歯は人をかむためにあるわけではないことくらい分かっているし、人をかんではいけないことも分かっています。

ぼくは、こっそりお家にあった『歯』の本を読んでみました。その本の中には、歯がお母さんのおなかの中にいるころから作られていること、にゅう歯から永久歯にどうやって生え変わるのかや、永久歯は奥歯が生えて全部で八本ふえること、歯は三しゅるいあって名前もやくわりもちがうことなどがくわしく書いてありました。

色々な動物の歯についても書いていて、アジアぞうはきばが二本・奥歯が上下合わせて四本しかないけど、すりへったら新しい歯に押し出されて五回まで生え変わると言われているところがおもしろかったです。

人間の歯は一回しか生え変わらないけど、ぼくが大きくなるのにひつようなえいようをとるためにしっかり働いてくれている歯をこれからは大切にして、人をかんだりしないで虫歯にならないように大事にしていきます。

はい者さんは遊園地

東広島市立板城西小学校三年　西脇芽吹

「今日、学校終わったらはい者さんね。」とお母さんに言われると、わたしは遊園地に行く時と同じくらいうれしい気持ちになります。

この前、にゅうしがぐらぐらしていたのではい者さんでぬきました。ぬく時にますいのちゅうしゃをしました。わたしはちゅうしゃが気になってそのちゅうしゃをじっと目を開けたまま見ていました。それを見ていたはい者さんがびっくりして、わたしの目を手でかくして見えなくしました。

これからどんな音がするんだろう、どんな事がおこるのかな。ドキドキワクワクしながら終わるのをまちます。と中ちょっとちくっとしたりいたかったりするけどがまんができます。少しの時間がんばってちりょうしてもらうことで、大人になってもけんこうできれいな自分のはでいたいからです。

ちりょうが終わると先生が、

「すごい。がんばったね。」

と、ほめてくれます。おみやげに小さくてかわいいはの形の入れ物にぬいたにゅうしを入れてわたしてくれました。はもきれいになるし、楽しい気もちになるはい者さんがわたしは大すきです。

はの大切さ

熊野町立熊野第二小学校三年　田部心愛

わたしには、ずっとベッドにねたきりになってしまった、92才のひいおばあちゃんがいます。はが、のこり一本、しかもぐらぐらしています。なのでやわらかい食べ物、パンやみかん・キウィなど、はぐきでつぶして食べています。大すきだった、きゅうりのつけものやりんごなどは、食べれなくなってしまいました。みていてかわいそうでかなしくなってしまいました。

わたしは、一年生の時まではみがきは、ていねいにせずに、てきとうにしていました。それを毎日くりかえしていると、おくばが虫ばになってしまいました。イヤだけど、はいしゃに、行きました。さいしょは、こわいしいたそうだから、ぜったいにむりだと思って、ないてしまいました。そうしたら、やさしいかんごしさんが、

「早く、なおした方がいいよ。」

といってくれたので、ゆうきを出してがんばりました。ちゅうしゃをして少しけずってつめものをしました。音がとてもこわかったです。ちりょうがおわった時、ほっぺたがおもく感じました。

としを、とってもすきな食べ物がいろいろ食べれるように、はをのこしていこうと思いました。そのためには、虫ばにならないようにかがみを見て、しっかりはみがきをしています。それから、つよいはにするために、カルシウムの多い食べ物を食べたり、あまい物を食べる時は、うがいをすることを心がけています。三か月に一回は、ていきけんしんに行ってけんさもかかしていません。はは、とても大切だと思いました。

歯を大切に

広島市立矢賀小学校五年　柳風杏

「歯を大切に」これは、歯を通しての、私のモットーです。

私は、小さいときから、歯をしっかりみがいているつもりでも、虫歯ができやすかったそうです。初めての虫歯治りょうは二歳のときでした。そのため、定期検診には、三ヶ月に一回のペースで通っていました。けれど、今では、四ヶ月に一回のペースで通っています。それに、三年生のときを最後に虫歯になっていません。どうしてかというと、今は、意識して上手に歯をみがけるようになったからです。私がこのように成長したのは歯医者さんのおかげだと思っています。歯医者さんは、本当にすごい存在だと思います。

歯医者さんがすごいと思ったことは主に二つあります。一つ目は、コミュニケーションがとれることです。これは、私が一番すごいと思ったこ

とです。当たり前と思う人もいるかもしれないけど、かん者さんの歯をみながらお話をしてくれるのです。私は、お話をしているうちにきょりがちぢまり、安心することができました。それは、まるで歯医者さんの魔法みたいでした。二つ目は、みがき残しりつをデータ化してくれることです。それによって、どれだけ歯をみがけているか、どの場所にみがき残しがあるかが分かります。さらに、みがき残しがあるところをどうやったらきれいにみがけるか、実際に歯ブラシを使って教えてくれます。私もそれによって、歯をみがくのが上手になりました。

　このように、歯医者さんは、歯に関する技術はもちろん、コミュニケーションをとるなどたくさんすごいことができます。そのぶん大変なこともあると思うけど、これからもがんばって、みんなの歯を治したりしてほしいです。歯は失ったら、もとにはもどらないので、歯医者さんに感謝しながら、これからも「歯を大切に」していきたいです。

入選作品　中学生の部

歯の大切さ

広島市立観音中学校一年　谷村拓海

まだ幼いとき、よく口を空けて、ボーッとしていました。

一年生のころ、歯グキと歯が前に出てきているいわゆるでっぱというのになってしまって、それから、歯医者に行くようになりました。二年生のとき、ついに、矯正を付けました。最初はとても不思議な感覚でした。ご飯を食べるとき、かんでも、歯でかんだ気がしませんでした。

それから、歯医者に通い、毎日よごれがついていないか確認をしたり、フッ素というものを付けられたりと、いろいろなことがありました。

六年生のころ、ついに、矯正をはずすときがきました。矯正をつけて、約三年半、矯正のお金を出してくれた、おばあちゃん、おじいちゃん、ちゃんと歯のメンテナンスをしてくれた歯医者たちに、とても感謝した三年半だと思いました。そして、ついに、矯正をはずしました。解放感が良くて、やっとしっかり食べられると思いました。

今ではもう歯を大事にして、めいわくをかけないようにしていこうと思いました。

歯の大切さを知る

広島市立三入中学校一年　村川琉生

僕は歯磨きが嫌いです。理由は磨くのがたいぎいからです。いつもお母さんに「テレビを見ずにしっかり磨きなさい」と言われます。言われるたびによけいにめんどくさくなることがあります。

僕のお母さんは看護師です。お母さんから歯と健康は大きなつながりがあることを聞きました。

大人の口の中には七百種類以上、五千億個以上の細菌がいます。口の中の汚れや細菌は唾液のもつ自浄作用によってキレイになり、年をとると唾液の量が減って口の中をキレイに保つ事がむずかしくなるそうです。口の中の細菌には免疫力が下がると病気を引きおこすものもいるため歯だけではなく舌も磨く事が大切です。

次に八十歳になっても自分の歯を保とうという「８０２０（ハチマルニイマル）運動」があります。目標値を達成できる人は近年で五十パーセントをこえるようになりました。二十本の歯が残っていればかたい物や弾力がある物などほとんどの食べ物をかむことができます。八十歳以上になってもこれまでと同じように食事を楽しむ事ができるということです。しっかりかんで食事を摂る事によって唾液の量も増え口の中はキレイになり、にんちしょう予防につながるそうです。また口の中の細菌によって命を落とす可能性もあると聞きました。

僕はお母さんの話を聞いて歯や口の中をせいけつにする、大切さを知りました。命を落とす可能性があるだなんてビックリしました。毎日歯磨きをするのがたいぎいと思っていた僕だけど命が無くなるなんて怖すぎる。これからは、しっかりと歯磨きをけいぞくして八十歳のおじいちゃんになった時二十本の歯が残せるように大切にしていきたいと思います。

虫歯になったからこそ。

広島市立三入中学校一年　渡部奏大

僕は、ショックを受けた。なぜなら、産まれて初めて虫歯が出来てしまったからだ。

僕は、歯がはえてから、必ず一年に三度歯医者に行き定期検診とフッ素コートをしてもらっていた。そのおかげか、小学六年生まで一度も虫歯が出来ることは無かった。歯医者に行った時、先生からは、

「いつも歯磨きがんばっているね。」

という言葉を言ってもらえた。僕は、とてもうれしく思った。そして、もっと歯磨きをがんばり、もっと良い言葉を言ってもらいたいと思った。だから、毎日三分以上の歯磨きを続け、甘い物を食べすぎない、などの事を続け、虫歯が出来ないよう、努力したつもりだ。

しかし、小学校を卒業したころから休みの日に、前より多く甘い物を食

べるようになった。それに加えて、歯磨きも、がんばっていた時よりも、簡単になっていた。このような生活をしばらく続けてしまい、ついに、人生で、初めての虫歯が出来てしまった。先生は、

「軽い虫歯だから、まだ大丈夫。」

と言った。でも、僕は、とってもショックを受けた。なぜなら、虫歯は、取り除けても、けずった歯は、もう元にはもどらないからだ。なぜ虫歯が出来てしまったのかと思い、考えた。甘い物の食べ過ぎ、歯磨きが、簡単だったのではと思った。僕は、過去の事を思い返してとても後悔した。

今後、二度と虫歯が出来ないように、普段の生活を見直そうと思う。虫歯の原因だと考えた、甘い物の食べ過ぎ、歯磨きがていねいに出来ていない事を直そうと思う。そして目標である、８０、２０を実現させたい。この言葉は、八十歳になっても、歯を二十本以上保とうという意味だ。そのために、これからも、定期検診やフッ素コートをしてもらいに行こうと思う。

歯の大切さ

広島市立三入中学校一年　波羅陽咲

私は今まで虫歯になったことがありません。

小さいころから虫歯にならないように夜は必ずきれいにみがいて気をつけています。なぜ気をつけているのかと言うと虫歯になると治りょうをしたり、全身の健康への影響を及ぼすことがあり口腔内の感染は心臓や糖尿病などのリスクがあるそうで、そうなりたくないなと思い私は毎日丁ねいに歯をみがくように心がけています。虫歯になりにくいと言われている対策を聞いたことがあるので私は虫歯になりにくいために水分をこまめにとる、ねる前のはみがきは重点的にする、だ液の分泌を促進するようよくかんで食べることを気をつけています。そして定期検診を受けることがあるのですが出来ていないので出来る限り受けるようにしたいと思います。

そして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本以上自分の歯を保とう」と言う運動があると歯医者さんのポスターで見かけました。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ると知りました。私は八十歳になっても二十本以上自分の歯が保てている人は多いのかなと思って調べてみました。すると平均で五十歳で二十七本、八十歳で二十本以上を持っている人の割合は五十％ほどと知り年をとるにつれて歯はどんどん少なくなっていきます。

私はこのポスターを見て歯があるということは当たり前のことではないと思い何歳になっても自分の歯でおいしく食べていけるようにより一層歯を大切にしようと思いました。

これからもずっと健康で楽しく過ごしたいです。だから毎日歯磨きしたり歯医者さんに検診に行き私の健康な歯を守っていこうと思います。

その一言で

広島市立三入中学校一年　塩澤心春

私は定期的に歯医者に行っています。

お医者さんにはいろんなことを言われて来ていたけどその中で一番自分の印象に残っている言葉は、

「大人の歯は一生使うから大事にしたほうが良いよ」

です。その時私は確かにそうだな～と思いました。今まではただ磨いていただけで何も意識していませんでした。なぜなら正直、「歯磨きって面倒くさいな～」や「適当でいっか」、「なんで歯磨きってしないといけないんだろう」などいろんなことを思っていました。でも頑張ってみようかなと思いこの言葉を言われたその日の夜から毎日鏡を見て歯を磨いてみたり、できるだけ歯間ブラシで歯と歯の間も綺れいにしたりなどお医者さんに言われたことをしっかり守っていねいに歯磨きをしてみました。そうするととても綺れいになっていてとても気持ちが良くなり歯磨きが楽しくなりました。そして何日か経ってまた歯医者に行く日になり順番が回って来て歯を見てもらうと、

「綺れいに磨けてるじゃん、すごいね！　これからも頑張ってね！」

と言われて私は飛び跳ねるほど嬉しくなりました。私はやっぱり歯磨きってとても大事なんだな～と改めて思いました。これからも歯磨きを頑張って続けていこうと思いました。虫歯にはならないように毎日頑張って歯磨きをしていつまでも綺れいな歯で居続けたいなと思いました。そのために大人になってもていねいに歯磨きをしていきたいな～と思いました。虫歯になりやすい所などもどんどん調べていこうと思いました。

治療がいらない歯をめざす

広島市立三入中学校一年　喜多龍生

「キュイーン、キュイーン」ぼくは、歯医者が大嫌いだ。

今まで歯の大切さについて考えることがあまりなかった。虫歯にならない為に歯みがきをしないといけないものだと思ってやっていた。ただそれだけだった。

最近、親知らずの歯が生えてきた。母から、「親知らずは、虫歯になりやすいから気をつけようね。」と言われ、子供の頃のトラウマがよみがえってきた。

4才の頃、歯の定期検診で虫歯が見つかり小児歯科で治療をうけた。診察台に寝かされ三人がかりで大きなタオルで両手とからだをぐるぐる巻きにされた。まるでみの虫だ。アニメのついたテレビモニターを見ることもできず泣きさけぶぼくを気にすることもなく真顔で歯をガリガリけずる先生が、すごく恐かった。でも、歯医者の先生が悪いわけではない。ぼくがお菓子を食べすぎて虫歯をつくってしまったからだ。そして大暴れして、まともに治療ができないからみの虫にされてしまったのだ。口の中はもともと中性で食べ物が入ると酸性になり歯の表面のエナメル質がとけて虫歯になるリスクが高くなるらしい。口の中が酸性になる時間を短くすることが大切だと歯科の先生が教えてくれた。定期的に歯を磨く事、フッ素入りの歯みがき粉を使う事、大好きなお菓子を食べる回数を減らす事を心がけている。お菓子を食べる回数を減らす事はまだ努力段階だが、今のところ治療が必要な歯はない。

新しく仲間入りした親知らずも含めて、治療のいらない歯にしていこうと思う。もうみの虫にされる事はないだろう。

歯医者で学んだこと

倉橋学園呉市立倉橋中学校七年　城戸礼次朗

私が小学一年生の頃、家で兄の歯が痛み始め、三人で近くの歯科医院に行くことになりました。私と母が待合室で待っていると、治療室から泣き声が聞こえてきました。治療室から出てきた先生が母に「泣いて動くので、麻酔ができない。やれと言われればやるが、責任は取れない。」と言われました。何の状況説明もなく突然言われた母は驚いて、痛み止めをもらい、家に帰りました。その時の出来事がとても怖く、私は歯を大切にしたいと思ったのです。

自分の歯を守るには何をすればいいのか。私は三つのことを実践することにしました。

一、甘い飲み物や間食を食べた後は水を飲む。ジュースやアイスクリームを食べながら歯を健康に保つには、もちろん食後の歯みがきが大切です。ですが、いつでもどこでも歯みがきをするのはとてもハードルが高すぎる。簡単で一生継続できる習慣は何だろうと考えた時に思い付いたのが最後に水を飲むことです。とにかく続けることを目標にハードルを下げた習慣です。

二、朝と晩に歯みがきをする。三食後ではなく一日二回。奥歯や歯の裏まで三分間しっかりみがく。フッ素入りの歯みがき粉を使い良い状態を保てるようにしました。

三、信用のおける歯医者さんに定期検診に行く。三ヵ月に一度の検診。歯の状態を確認することでモチベーションを上げる。気になることは気軽に相談し、生活習慣を見直します。そして歯に問題がない状態で歯科に通うことで、小学生時代の恐怖心を克服したいと考えます。

小学五、六年生の時には保健委員をし、毎日の歯磨きの重要性について呼びかけました。おかげで今まで虫歯になったことはありません。

乳歯が抜けたら

呉市立宮原中学校一年　植松白雪

みなさんは、乳歯が抜けたらどうしていますか。私は乳歯が抜けたら、その乳歯をケースに入れて保管しています。

日本では昔、下の歯は屋根へ、上の歯は縁の下へ投げていたそうです。「抜けた後に生える上の歯が下へ向かって健やかに生えますように」ということを願って縁の下に投げていたようです。下の歯もそのような願いから屋根の上に投げるようになっていたと考えられます。

他の国では抜けた乳歯をどのようにしているのか調べてみました。フランスでは、抜けた乳歯を枕の下に置いて寝ると、夜中のうちに「ねずみ」が来てコインと交換してくれる、と子供達が信じているそうです。中国では、上の歯は布団の下に置く、下の歯は屋根にのせると、抜けた歯を持っていって、お金を置いていってくれるそうです。ロシア、アフガニスタン、バングラデシュでは、ねずみの歯みたいに丈夫で白い歯をもらえるようにと、ねずみの巣穴に抜けた歯を落とすそうです。国によって色々と面白い言い伝えがあるのだと知りました。

色々と調べて、どの国でも乳歯が抜けた後に永久歯が健やかに生えてくる事を願っていると知ることができました。

この様な言い伝えやおまじないは大切なので今後も続いて欲しいと思います。健やかな歯を保つためにこれからも、栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける事、何でもよく噛んで食べる。食後20分以内に歯を磨く、歯医者で定期的に歯石を除去する、虫歯を放置せずに治療する事をしていこうと思います。

歯の大切さについて

廿日市市立七尾中学校一年　渡辺優記

ぼくは学校がある日は朝と夜、それ以外の日は朝昼夜の歯みがきを続けています。ぼくの歯みがきのやり方は、最初に歯間ブラシを使って歯のすきまをきれいにします。その次に歯ブラシに歯みがき粉を少し付けてからすみずみまでていねいにみがくようにしています。小さいころは母に歯みがきをしてもらっていましたが、今は全部自分でみがいています。

今まで虫歯になったことは一度もないのがぼくの自まんですが、これからもていねいに歯みがきを続けて、虫歯ゼロでいたいと思います。

ぼくが歯みがきの大切さを意識するようになったきっかけは、小学四年生のときに廿日市市総合健康福祉センターで開かれた「歯のなんでも相談日」に参加したことです。ガムをかんで歯のよごれをチェックするイベントや、歯科衛生士によるブラッシングワンポイントアドバイスなどがあり、歯科衛生士さんに歯間ブラシやフロスの使い方、歯ブラシの良い使い方をくわしく教えてもらいました。それまではあまり気にせず歯みがきをしていましたが、歯のよごれが残りやすいところを注意しながらみがくようになりました。

小学生のうちにぼくの歯は全て大人の歯に生え変わり、これからは生え変わることはないので丈夫で健康な歯を維持しないといけません。ぼくの父母や祖父母はこれまでにたくさんの虫歯治療をしてきた経験から、ぼくには「歯を大切にしなさい」とよく言います。

八十才になっても二十本以上自分の歯を保とうという、「８０２０」という言葉がありますが、ぼくもていねいな歯みがきを続けて「８０２０」を目指していこうと思います。

見た目「だけ」じゃない歯の健康

学校法人呉武田学園武田中学校一年　波多野百香

私は、歯の健康を保つことはとても大切だと思う。歯列矯正を四年やってきて、さらに大切さに気付けた。

私が歯列矯正をしたきっかけは、低学年のころ、学校の歯科検診で歯並びを指摘されてしまったからだ。その時は歯並びなんて全く気にしていなかったので、少しおどろいた。

矯正を始めてから二年くらいは、器具をはめたら痛いし、器具にくっつくという理由でガムやお餅などが食べられなかった。友達がおいしそうに食べているのを見ると少しうらやましかった。早く終わらないかな、とも思っていた。

でも、矯正を始めた数年後には、どんどん歯並びがきれいになり、嫌ではなくなった。また、器具を付けていることで、さらにていねいに歯をみがこうという意識が高まったと感じた。

矯正をしてから、歯の健康を保つことは、見た目だけでなくスポーツや勉強にも関わるということを初めて知った。気になったのでくわしく調べてみると、歯並びが悪いせいで姿勢が悪くなってしまったり、集中力が下がってしまって良いパフォーマンスができないと書いてあり、確かにそうだと思った。

私は今年中学生になって、たくさんあった部活の中からダンス部を選んだ。部活見学に行ったときに、先輩たちのかっこいいダンスと楽しそうに踊っているところに惹かれて入部した。ダンスはメリハリをつけてかっこよく踊るのももちろん大切だけど、楽しそうに笑顔で踊るのも大切だと思う。笑顔はもちろん、振りを覚える集中力も歯並びに関係しているので、歯並びって色々なところに関連していてすごいと思った。

私は中学校に入ってからまだがんばりたいことがたくさんあるので、歯の健康を保ちつつ、思いっきり楽しみたいと思う。

歯磨きの大切さ

広島市立観音中学校二年　山根　葵

「歯は磨いて寝んさいよ。」

私が中学一年生の頃、寝る前に必ずと言っていいほどお母さんの口から聞こえてきた言葉だった。

私には、人生で一度しか虫歯のできたことのないおじいちゃんがいる。おじいちゃんはいつも朝ごはんの後もお昼ご飯の後も夜ご飯の後にも必ず歯磨きをしている。小学生の頃の私は歯を磨くおじいちゃんの姿を見て、素直に凄いなと思っていた。

しかし、中学になり初めての夏休み。浮かれていたのか、歯を磨くことに対してめんどくさいという気持ちがでてくるようになってしまった。

ある日、歯の奥の方に黒い何かがついている事に気がついた。何度も歯ブラシで擦ってみるが取れない。

その次の日、歯医者さんへ行った。診断結果は左の奥歯に一本虫歯が出来ていた。あんなだらしない生活を繰り返していた罰なのかと私の歯には虫歯ができていた。こんな短期間で虫歯ってすぐに出来るんだ。とショックを受けた。そう思ったのと同時におじいちゃんのように虫歯がなく歳をとることはすごい事だということを改めて実感することができた。

虫歯の治療は、削ればいったんは治るけれど、削った歯は元に戻すことは一生できないし、酷い虫歯は抜くこともあるのだとお母さんから聞いた。抜いた歯はもう生えてこないから、規則正しい生活を毎日くり返して、歯のメンテナンスをしに定期的に歯医者にも通おうと決めた。

虫歯なく固いお肉を美味しく食べて元気に過ごしているおじいちゃんの姿を見ると、私もおじいちゃんみたいに毎日歯を大切にして、元気に健康的に歳をとっていきたいなと思った。

自分と自分の歯

広島市立観音中学校二年　山本晴太

僕は先日、人生で初めて歯のことが怖くなりました。それは、学校の歯科検診のとき、返ってきた紙を見たときでした。その紙にはなんと、虫歯の枠に丸がついていたのです。両親にはバレたくない、でも痛くなるのは嫌なのでその日から一日三回徹底して歯を磨きました。磨けば自然と治ると思っていたからです。学校から返ってきた紙を一度は捨てようか悩みましたが、もし捨ててしまうと取り返しのつかないことになりそうで、捨てませんでした。その結果、母親にみつかってしまいました。

その次の日、僕は歯医者にいました。母親に行けと言われたからです。インターネットで調べてみると、「虫歯は治らない。治療するしかないで

す。」としか書いてなく、麻酔をされたことがなかった僕は恐怖と緊張でいっぱいでした。

いつもフッ素をぬってもらっている部屋に入り、先生に「虫歯がどのくらい進行しているかチェックしますね。」と言われ、歯を見てもらったところ、「虫歯、ないですね。」と言われました。正直、紙をもらった日からかなり日が空いていたので「かなり悪化してますね。」と言われる覚悟だったので、とてもびっくりしました。その瞬間は安心したのですが、後から「なぜ早く親に言わなかったんだろう」という気持ちがおしよせてきました。その日から僕は今まで気にしていなかった「歯磨き」を念入りにしています。これからはもう二度と生えてこない歯を大切にしていこうと思います。

自分にとっての歯の大切さとは

広島市立観音中学校二年　古川颯人

私が歯について興味を持ったのは、小学生のときに、自分は虫歯がないと思っていたのに、父親に歯を見てもらったときに、奥歯の一部が少し溶けてなくなっていたため、急いで歯科に行ったところ、虫歯だと言われたことがきっかけです。

それまで僕は歯科に行ったことがありませんでした。最初はどうやって虫歯なのか、虫歯ではないのかを判断するのかが不思議でした。

しかし、先生がすぐに、歯のレントゲンを撮るように、指示をだしたのを聞き、自分なりに納得しました。レントゲンで見た自分の歯は、とても興味深かったです。まず、虫歯は自分が思っていた以上に神経に近いところまで進んでいました。次に乳歯と永久歯という言葉は知っていましたが、そのレントゲンを見たときに、乳歯に比べて永久歯の根本が、こんなにも長くて歯茎の奥深くまでしっかりと、伸びているとは知りませんでした。それを見たときに、子供の歯は抜けても次が生えてくるけれども、大人の歯（永久歯）は抜けると、二度と生えてこない理由と意味が分かった気がしました。

虫歯の治療がはじまりました。歯茎に注射器で麻酔が打ち込まれ、しばらく待った後に先生がさまざまな道具を使い、怖い音を立てながら、虫歯を取り除き治療してくださいました。

実は、この時虫歯の治療だけではなく、奥歯の磨き方の指導もしてもらいました。どうやら僕はいままでしっかりと歯磨きができているつもりになっていただけだったようです。しっかりと自分の歯を鏡で見ながら、歯を磨いていく大切さを学びました。

こうしていい歯の日の作文を中学二年の夏に書いていると、小学生の時の歯科での思い出を、鮮明に思いだしました。

そういえば、最近早くゲームをやりたくて、歯磨きがすごくてきとうになっていた自分に気がつきました。

私が虫歯ゼロになるまで

広島市立五月が丘中学校二年　冨田尚央

私はおいしいものを食べることが大好きです。一日三食は必ず、多い時にはおやつも食べます。そのおいしいものを食べるには歯磨きが大切です。

私は小さい頃は歯磨きが上手にできませんでした。その上サボってる時もありました。だから父や母には、

「歯磨きした？」

とほとんど毎日聞かれていました。私は歯の噛み合わせが悪くて、二～三ヶ月に一回は歯医者に行ってました。歯が抜けそうなときも歯医者で抜いてもらいました。歯の生え方が悪い時も治しに行きました。その度に毎回

「歯石があるから歯磨きするよ。」

「あ、虫歯がある。治療するよ。」

この時の私は歯磨きが上手にできていませんでした。サボってる日もありました。学校である歯科検診でもらってくる紙に虫歯や歯石に丸があると虫歯や歯石があるのって嫌だなと思い、それを機に噛み合わせが悪かった

こともあり夜寝る時は毎日歯磨きをし、マウスピースをつけて寝るようになりました。始めは正直面倒でした。だけどきれいな歯になりたくて頑張りました。歯医者に行くと

「歯がきれいだね。」

「噛み合わせがよくなったね。」

と言われ頑張れました。今では歯の状態や噛み合わせ、歯並びなどのほとんどが異常ありません。これは今まで自分が歯磨きを頑張ったこともありますが、歯医者の人に応援されたからでもあります。母や父が口うるさく

「歯磨きした？」

と言い続けてくれたからでもあります。今では本当に感謝しています。これが、私の歯が虫歯ゼロになるまでです。

だから私は毎日おいしいものを食べるために毎日歯磨きをして虫歯ゼロを目指して頑張ります。

歯の大切さ

呉市立昭和北中学校二年　岩石　葵

僕は、今までに学校の歯の検診で引っかかったことがありません。それは、両親から、また祖父母から歯の大切さを教えられたからです。僕の祖父母は七十才になりましたが、自分の歯で食べ物を食べています。帰省した時に言われました。

「葵、自分の歯で色々な食べ物をかむことが、どれだけ自分の幸せになるか、自分のうまれた時から使っている歯でその幸せをかみしめられるように、毎日ていねいに歯をみがきなさい。」

その時は、自分の歯がなくなるとか、そのようなことは何とも思いませんでした。

しかし、ふとした時、テレビで流れたのが、自分の歯ではない、人工的にいれたものでは、食べ物の味が違うという内容でした。その時に、祖父母が言っていたことを思い出しました。そこで、両親にたずねました。父さん、母さんは、歯の大切さってどう思うのか。

すると、祖父母に言われた事と、同じ事を言われました。そこから、自分の育ってきた過程の中で、歯も成長していき、自分の毎日のつみかさねで、どれだけ長く、歯の健康とつき合っていけるか。僕は一生この歯と付き合っていきたい、そう思う様になって、食後は出来る限り歯をていねいにみがくことを心がけました。弟といっしょにみがくことによって、お互いでちゃんとみがけているか確認することもできます。白い歯は、人とコミュニケーションを取る時も、とても好印象だと思います。毎日5分間きっちり歯を思いやることで、今までの結果につながっているので、これからも続けていきます。歯も体の他の部分と同じ、自分の体の大切な一部です。他の所が調子が悪ければ、病院に行く、運動をして健康になるということを人は考えるのに、歯については、日頃から虫歯になってもいたくならなければいいだろう、と少し浅い考えになっている様な気がします。

だからこそ自分の体の一部で、一生自分の歯で食べ物を食べ、話をし、笑える様に、歯の大切さをこれからも伝えていきたいと思います。

歯の居場所を守るために

呉市立昭和中学校二年　阿曽沼　孝　太

歯が抜けるということは、どういうことだと思いますか。私は、乳歯が永久歯に生えかわるバトンパスのようなものだと考えています。

私の家では、抜けた歯を袋に入れてとっています。一つの歯が抜け、袋に入れるごとに「ありがとう。おつかれさま。」という気持ちになります。乳歯は私と一緒に成長してきた仲間のような存在だからです。ときどき、姉や弟と抜けた歯の数を競い合ったり、きれいさを見せ合ったりしています。

私は、もう十数本近くの乳歯が永久歯に生えかわりました。生えかわる時に、いつも、いつも母から言われることがあります。その言葉とは、

「歯の居場所を守ってあげなさい。」

です。

初めて母からこの言葉を聞いた時、「歯の居場所って何だろう。」という

疑問が浮かんできました。だから、私は母に、
「歯の居場所を守るって、どういうこと。」
と、聞きました。すると、母はこう言いました。
「歯が抜けたところは、痛いかもしれないけど、そこをきちんとみがいてあげないといけないよ。学校に行って、自分の机だけ汚れていたらいやな気持ちになるでしょ。それに、生えたての歯がむし歯になったら、せっかく歯が生えてきても嬉しくないでしょう。」
私は、その日から永久歯の居場所を守ろうと決意しました。そして、歯をみがいた後に、鏡で念入りに汚れがないか確認することにしました。少しでもきれいになればと、糸楊枝も使って手入れしました。

苦手な歯医者も

呉市立横路中学校二年　加藤結愛

私は小さい頃、歯医者に行くのが苦手でした。理由はたくさんあって、まず歯医者特有のウィーン・キーンという金属音、むし歯になって治療をした時の痛かった思い出、最後にぬってもらうフッ素が苦手なことなどで、とにかく苦手でしかたなかったです。歯医者に行く日が決まったら、毎日、その日になるまでカウントダウンしていました。
ですが今は、歯医者に行くのが昔ほどゆううつではなく、キレイにしてもらおう、という前向きな気持ちで行けるようになりました。
その理由は、苦手だった頃、歯科衛生士さんが私に話しかけてくださったからです。
私はその時も苦手な歯医者に来てゆううつな気分で診察台に座っていました。治療を終えてフッ素をぬる前に軽く歯をみがいてくださりながら私に、
「歯ブラシのブラシの奥の所で歯の裏を磨くといいよ」
と教えてくださいました。そして、
「ここ、すごくキレイだね。よく磨けてるよ」
とも、言ってくださりました。
別の時には、歯科医師の方と歯科衛生士さんが、
「ユーチューブとか見るの？どんなものを見るの？」
と私に話しかけてくださったりして、私のゆううつだった気分はみるみる変わっていき、楽しく話しながら治療をしてくださったおかげで気付けば、治療が終わっている、と思えるようになっていました。
この経験から私は、ゆううつで緊張した面持ちだった私にやさしく、明るく話しかけてくださった歯科衛生士さんのように、周りの人を大切にして、気を配れる人になりたいです。そのために、これからも周りの友達や家族を大切にして、私がその人たちを明るくしたいです。

歯を出して笑える未来へ

呉市立阿賀中学校二年　佐藤望愛

私は虫歯になったことがない。なぜなら、毎日砂時計を使って、朝ご飯の後に歯みがき粉をつけて三分間、夜ご飯の後に歯みがき粉をつけて三分間歯をみがいているからだと思う。
なぜ、昼ご飯の後に歯みがきをしていないのに虫歯にならないのだろうか。インターネットで調べてみると、一日三回適当に歯みがきをしている人と一日一回だが、しっかりと歯みがきをしている人だと、一日一回だが、しっかりと歯みがきをしている人の方が虫歯になるリスクが少ないと書かれていた。だから、今まで虫歯になっていないと思った。
私は前歯の間に隙間があったが、マウスピース矯正をしたので今は隙間が小さくなっている。歯並びを直すために毎日「あー」「いー」「うー」「べー」と言って口の運動をしている。毎日5回ずつやることで、少しずつ歯並びが良くなっていると思う。歯医者さんに行くと毎回歯の写真を撮る。通い始めた頃と比べると、歯並びが良くなっていてうれしくなる。時々、歯医者さんに勧められた歯こうにピンクの色がつく歯こう染色液を使って歯をみがいている。時々することで、歯こうがたまらずに健康で良い歯になっていると思う。
強い歯をつくるために固い物を普段から食べるようにしている。虫歯に

なりやすいスポーツドリンクやジュースは飲まないように意識もしている。また、口をつむっているときには奥歯をかみ合わせて口の筋肉に力を入れるようにしている。そうすることで、口に筋肉がつき歯並びが良くなると歯医者さんに教えてもらった。

これからも虫歯のない歯を保つために、毎日三分間の歯みがきを丁寧にし、年をとっても歯を出して笑いたいと思う。

もちにはご注意を！

呉市立阿賀中学校二年　海生瑞稀

私が小学三年生の十一月の半ばの時に、もちつき大会がありました。

私は小さなころからもちが大好きでこの日をずーっと待ってました。五時間目が始まるころに、

「これより第〇〇回もちつき大会を始めます。生徒のみなさんは運動場に集まってください。」

と放送が流れました。私はウキウキして気分が上がっていました。その後始めの言葉と校長先生の話が終わると一人三・四回もちをつける時間がありました。私の番がきてもちをつく時には早く食べたい気持ちしかありませんでした。その後は自分の弁当箱を持ってもちと味つけを五年生にしてもらう時間がありました。私はきなこしか食べられないのできなこを大量に五年生の人にかけてもらえました。後は教室に戻ってみんなで食べるだけでした。教室に戻るために階段を上がらないといけませんでした。いつもなら上がるのめんどくさいなと思うけどその日だけは早く食べたい気持ちしかありませんでした。教室に戻っていよいよ食べる時がきました。私は大きな声で、

「いただきまーす！」

と言ってばくばくもちを食べました。もちはとても、もちもちで噛みごたえ抜群でした。すると突然なにかカリッてもちを食べている時に絶対に出ない音がしました。怖くてティッシュの上に口の中のもちをだすともちが真っ赤になっていて白いかたまりが一つありました。それを洗ってみるとなんとこの前から少しグラグラしていた歯でした。もっちもちのもちにくっついて抜けてしまったんです。クラスの人にめちゃくちゃ笑われて少しはずかしかったです。

次からもちを食べる時にはグラグラの歯がないか確認してもちを食べようと思いました。

歯の大切さについて

三原市立第五中学校二年　伊波來優

私は、小さいころから、定期的に歯医者に通っています。妹や弟は歯医者が嫌いですが、私は歯医者に通うのが好きです。なぜなら、定期的に歯医者に通うことで自分の歯の状態や歯の大切さが知れるからです。私は、小さいころから歯ならびや噛み合わせが悪いです。それがコンプレックスで、早く治療したかったのですが、成長期の過程で中学生になるまで治療できず、一年前から矯正が始まり、現在も治療の最中です。治療に通うことで、より歯の大切さについて知ることができました。例えば、歯ならびや噛み合わせが悪いと、顎関節症や顔貌の変化、歯の寿命の短縮や肩こりや頭痛を引き起こす要因になることが分かりました。また、虫歯を放置すると、神経が死んで腐敗し、副鼻腔炎や骨髄炎、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす原因になるということも分かりました。最近では、がんや糖尿病、認知症などの原因にもなるとして、歯のケアの重要性を多くの専門家が注意喚起しているそうです。世界では、歯の予防先進国と言われている、スウェーデンやフィンランドなどがあり、スウェーデンでは昔、多くの人が虫歯や歯周病で歯を失っていましたが、一九七〇年代に国家的に予防歯科のプロジェクトをスタートさせ、今では、子供の虫歯は日本の十分の一以下に減り、世界で最も歯科疾患が少ない国と言われていることが調べて分かりました。日本は、世界中を見回しても、歯科の医療体制が充実しているにも関わらず、定期的に歯科検診を受けている人は、人口の六パーセントしかいません。ですが、日本でも国家的に二〇二五年を目標として国民皆歯科検診制度の導入を検討しているそうです。私は小さいころから定期

検診を受けることが当たり前だと思っていました。しかし、調べてみると、人口の六パーセントしか通っていないことを知り、びっくりしました。小さいころから、親に歯の大切さを教えてもらっていた私は、とても恵まれているんだなと思いました。みんなにも歯の大切さを知ってもらい、長生きしてもらいたいです。また、八〇二〇（ハチマルニイマル）運動があるように、「八十歳になっても二十本以上の歯を保とう」という目標に向けて、日頃からちゃんと歯みがきをして、歯を大切にしていきたいです。

素敵な笑顔のために

福山市立一ツ橋中学校二年　豊田椿咲

私は「良い笑顔だね」と良く言われます。理由は良い歯があるからだと思います。

私は笑うと歯が良く見えます。小学生の頃笑ったときに歯をみんなに見られるのがはずかしく、笑うときは、常に口に手をあてていました。歯を見られるのが嫌だったので、歯科検診で口を大きく開けるのも不安で毎回どきどきしながら見てもらっていました。小学生の頃は歯を磨くのが面倒で、ササッと磨いていました。ですがテレビで歯磨きの大切さについて放送されていたことをきっかけに一本一本丁寧に、歯ブラシの向きを変えながらなど小学校で教わったことをしてみました。すると、磨いたあとの爽快感と歯の感じがいつもとは全然違っていて歯磨きって本当に大切なんだなと実感しました。今では歯磨き後のスッキリした感覚が大好きで毎日丁寧に磨いています。歯間ブラシにこだわってみたりマウスウォッシュを試してみたり、小学校の頃の経験をきっかけにどんどん歯への関心が高まっています。歯に関心をもつと、私の生活には、歯がたくさん関わっているなと感じます。小学校では身体測定のあと必ず歯についての動画をみせてくれます。放課後児童クラブでは一年に一回、歯医者さんが来てくれて歯の大切さについて話をしてくれました。ご飯を美味しく食べるだけではなく、私の大好きな家族や友達とお喋りするためにも歯は必要だと知りました。

今、私は笑うときもうはずかしくありません。歯科検診があるときは私の歯をみて！と大きな口を開けられます。私のチャームポイントは笑顔だとも思えます。日頃からの丁寧な歯磨きが今の私の笑顔を作っていると思います。これからもずっと素敵な笑顔でいられるように、丁寧に歯を磨き、歯を大切にしていきたいと思います。

歯の健康について

廿日市市立七尾中学校二年　池田彩人

みなさんは「歯」のことについて考えたことはありますか？

私は今まで「歯」について深く考えたことは、ありませんでした。

今回思い返し、私や家族の歯にまつわるエピソードを聞いて自分なりに「歯」について考えてみる機会を得ました。

まず私自身は保育園に通っていたころに、初めて歯が抜けたことを今でも覚えています。

成長した気分になり、とてもうれしかったです。三本目に抜けた歯は、自分で歯をさわりぐらぐらして無理矢理抜いたのを覚えています。

私は、三歳から今まで十年間ずっと同じ歯医者さんに通っていましたが、今回近所の歯医者さんがなくなってしまいました。検診のあとには、おもちゃをもらえていつも楽しみでした。

今まで歯医者さんに通うことを怖いと思ったことは一度もありませんでした。

今振り返ってみて思うと、三ヶ月に一度の検診のおかげで大きなむし歯になることなく痛いむし歯の治療をすることもなかったからだと思います。

小さい頃は、母に言われて通っていましたが、その定期検診と小さい頃母にしてもらった仕上げみがきが大事だったと思います。

母から、認知症と歯は大きく関係していると聞きました。

歯周病は、「国民の7割」がなっているそうです。

実はあまり知られていませんが、認知症を発症、進行させるしくみが明らかとなっています。

歯は大事だということがわかりました。

人生百年時代です。歯はむし歯や事故などで失ってしまったら再生することができません。

私は、食べることが大好きなので今ある自分の歯を大切にしていきたいです。

「八〇二〇運動」～八十歳まで二十本の自分の歯を保つため今まで通り、三ヵ月に一度の定期検診を受け、毎日の歯みがきも、ちゃんと続けていきたいと思います。

今のところ大きなむし歯もなることなく過ごせていますが、歯並びやかみ合わせも、体の健康に大きく影響すると言われているので、自分でも気にかけていきたいと思います。

むし歯になってから歯医者さんに行くのではなく、むし歯予防として定期検診に行きたいと思います。

みなさんにも定期検診をおすすめします。

歯の健康法を学ぶ旅

熊野町立熊野中学校二年　小池　紗奈端

私は虫歯を経験したことがありません。しかし、歯の健康について学ぶことは重要だと思います。歯は私たちの健康と美しさに大きな影響を与えるからです。

まずは適切な歯磨きが基本です。朝晩、歯ブラシと歯磨き粉を使ってしっかりと歯を磨きましょう。特に寝る前の歯磨きは重要です。一日の間に付着した歯垢や食べカスをしっかりと取り除くことで、虫歯や歯周病の予防につながります。

また、定期的な歯科検診も欠かせません。歯医者さんに定期的に通うことで、歯の状態をチェックしてもらえます。早期に問題を発見し、適切な治療を行うことで、歯の健康を守ることができます。

さらに、食事にも気を配りましょう。砂糖や酸味の強い食品は、歯にダメージを与える可能性があります。バランスの良い食事を心掛けることで、歯を健康に保つことができます。

最後に、ストレスの管理も大切です。ストレスは歯ぎしりや噛みしめといった習慣を引き起こすことがあります。これらの習慣は歯に負担をかけるため、ストレスを軽減する方法を見つけることが必要です。

虫歯がないからといって、歯の健康を軽視することはありません。正しい歯磨きや定期的な検診、バランスの良い食事、ストレス管理など、これらの健康法を実践することで、一生涯、健康な歯を保つことができるでしょう。

わたしの歯

呉市立昭和北中学校三年　尾﨑　優花

私の歯は、生まれつき人と違っていました。下の歯が上の歯よりも前に出ていたのです。私は、小さい頃は下の歯が前に出ているのが楽だったし、上の歯を前に出すのが苦痛で仕方がなかったため、ずっと下の歯が前に出ているままでした。私の家では、下の歯が前に出ている事を「あうん」と呼んでいました。父や母が「あうんなっとるよ。」と言っても、私はその癖を治そうとしませんでした。楽だったからです。だけどもちろん、下の歯が前に出ているままの訳にはいきませんでした。

私が小学一年の時、「噛み合わせが悪い。」と学校の歯科検診で言われたため、母に歯医者へ連れていかれました。私は、歯医者で噛み合わせを良くする治療を数年かけて受けました。はじめ、チンキャップという装置を使って下あごの前方成長抑制を行っていて、小学三～四年の頃に人と同じように下の歯が上の歯より後ろに下がりました。とても嬉しかったです。だけど、私の歯の治療はそこで終わりませんでした。再発防止のためのビムラーという器具に変更をして治療するようになりました。ビムラーは今も使用しています。初めてビムラーをつけたときは本当に痛くてなかなか慣れませんでした。でも、使っているうちに徐々に慣れていき、今では毎

晩つけることができるようになりました。そのお陰か、今では元からは想像もできないほど綺麗な歯に生まれ変わりました。私の歯の治療をしてくれた歯科衛生士の方々や高い代金を払ってくれた両親には感謝しか無いです。大人になるまでにもっと綺麗で健康な歯になるように、毎日歯磨きを頑張ったり、ビムラーもしっかり使用していきたいです。また、その他にも、洗口液や糸ようじ、フッ素などもしっかり塗り、虫歯や歯周病などの歯の病気に感染しないように、日頃からしっかり気をつけていきたいと思います。

歯みがきの大切さ

呉市立昭和北中学校三年　岡田　紬

私は毎日ちゃんと歯みがきをしています。しかし、小学生の頃はめんどうくさくてやらない日が多かったです。その結果むし歯ができました。たった一本の歯がむし歯になるだけで普段の生活がガラリと変わります。私の場合は食べ物を噛むだけで激しい痛みが口全体に広がり食事もままならなくなりました。普通ならこの時点で歯科医院に行くべきです。しかし当時の私は怒られるかもしれない、銀歯を入れたくないという変なプライドで、歯科医院に行くどころか親に告白するのもためらいました。そうしてむし歯を放置し続け学校の歯科検診で案の定むし歯を診断され、嫌々行った歯科医院で、私は歯の症状が神経まで進行していると分かりました。歯の神経を抜くしか治療法は無いと言われ今まで歯みがきをおろそかにした事、むし歯が悪化する前に診てもらいに行かなかった事など、いろいろな事を後悔しました。治療をしている時の事は今でも鮮明に覚えています。金曜日の夕方、今まで感じたことのないあまりの痛さに絶対麻酔打ってないだろと思ったこと。痛みに耐えきれず泣いてしまったこと。動いてしまう手足を母や周りの歯科助手さんが抑えてくれたこと。銀歯では無くプラスチックだったこと。何よりもしんどかったのは治療が完全に終わった後でも激しい痛みが二日程続いて食事も睡眠もままならなかったことです。全部自業自得で出来ればもう二度と経験したくない出来事です。

その日を境に私は毎日歯みがきをするようになりました。むし歯は歯だけでなく、体の健康にも害を及ぼすことがあるそうです。あの日の事は、当時の私には地獄だったけど、今は歯みがきの大切さを学んだ良い機会だったと思っています。未来の健康への第一歩として、これからも歯みがきを続けていきたいと思います。

歯と私の思い出

呉市立昭和北中学校三年　田中大翔

みなさんは、歯が抜けた時の思い出はありますか。私には、今までに歯との思い出がたくさんありました。

一つ目は、約七年前の小学2年生のことでした。朝学校へ行くのにバスで通っている時雪が積もっていて歩くのが大変でした。そんな中、遅れてしまうと思い走ってしまいました。すると、何かにつまずいてしまい、

「痛っ。」

と思わず声にだしてしまい、口に激痛がはしりました。手で口を触ると、血が出ていて歯が抜けていました。私は、痛みを感じるよりもびっくりしました。その歯は、きれいにしてティッシュにつつみ家に持って帰りました。

二つ目は、ご飯を食べている時のことでした。昼ご飯に、アメリカンドッグを食べている時、アメリカンドッグの中に棒がささっていることなど、何も意識せずに食べていました。その途端に、

「ガリッ」

という音がしました。その時、血の味がしたり、歯が痛かったりしたのでティッシュで口を押さえると、一緒に歯が落ちてきました。私は、突然のことで驚きました。そんなことあるんだと私は思い、それ以来私はアメリカンドッグを食べるのが怖くて、あまり食べなくなりました。これからは、アメリカンドッグなどの棒のついた物を食べる際は、気をつけながら食べていきたいです。

私は、これらのことをきっかけに、自分の健康な歯をより一層大切にし

ようと思いました。そして、最後に私は、改めて歯の必要性や、大切さを考えることができ、健康な歯を守っていこうと思います。

人の歯とサメの歯の違い

呉市立昭和北中学校三年　吉川幸信

私は、昔サメの歯は頻繁に生え変わると聞いた事があり興味が湧いて調べてみました。

まず何故サメの歯が生え変わるのか、その理由を紹介します。まずサメやエイなどの「軟骨魚類」は、たくさんの卵から、哺乳類よりも未熟な状態で生まれてきます。そして生まれた時から親に頼らずに生きていく必要があります。だから、生まれたときから歯が生えており、成長する体に合わせて、歯も生え変わるのです。一方、人間の歯は一度生え変わる乳歯と、それが永久歯に置換される段階的な置換が行われますが、成人後は新たな歯の生え変わりがありません。なので丁寧に歯を磨きましょう。

ここで気になるのはサメの歯と人間の歯はどちらが丈夫なのかという事です。実際どちらの歯が丈夫なんでしょうか。まずどちらの歯が丈夫なのか判断するために人間の生活とサメの生活を比べる必要があります。

人間の歯は、食べ物を噛み砕いて消化を助ける役割を果たしています。その他にも強く噛むことによって力を入れやすくしたりなど陰ながら私達の生活を支えてくれています。ではなぜ人の歯はサメの様に生え変わらないのか、それは、だ液で長い時間をかけて修復しているからです。サメは、海中にいるのでだ液という概念がないので歯を修復できません。

サメの歯は、常に獲物を捕食できるようにナイフの様な鋭い形をしています。そのため切れ味が悪くなったり、折れたりという事が多々ある様です。そして先程も紹介した通りだ液での歯の修復もできないので歯の丈夫さは人間の歯の方が丈夫なようです。

人間の歯がサメの歯よりも丈夫だとしても歯をしっかり磨かないと虫歯菌の酸で歯がとけてしまいます。定期的な歯科医院への検診をおすすめします。

笑顔を取り戻すためには

呉市立昭和中学校三年　平井佑奈

私は、歯を出して笑うことができませんでした。つまり、キラキラとした笑顔になれなかったのです。理由は、自分の歯が他の人よりも汚かったからです。この頃は自分自身で気づけていなかったのですが、私は理由をつけて勝手に諦めてしまっていたのです。

ある日、スマホのアルバムで小さい頃の自分を見て、やっぱり、歯を出して笑った方が自分はかわいく見えるよな、なんて思いながら、歯医者さんの所に行きました。そこで、歯医者さんに言われました。

「佑奈ちゃん、ちゃんと歯磨きしてる？」

はっとしました。私はここでやっと気づいたのです。行動していれば取り戻せたであろう笑顔から自分で逃げてばかりいたことを。思い返せば、どうにかなることを待っているだけで、努力も何もしていませんでした。歯磨きをサボることもありました。こんな私は嫌だ、変わりたいと思い、私は努力をし始めました。歯医者さんに言われた通りに毎日歯を磨き、さらにはおしゃれにも目覚め、自分磨きをして、自分に自信をつけられるように頑張りました。

今では、歯を出して笑えるようになっています。いつからそうなったのかは覚えていないけど、これは、歯医者さんと自分の努力のおかげだと思っています。私は、どうにかなることを待っているだけではなく、きちんと行動しなければ、自分を変えることはできないということを学びました。こんな簡単なことになんで早く気がつかなかったのだろうと後悔しながらも、楽しい未来に向かって進んでいこうと思いました。

歯の大切さ

呉市立昭和中学校三年　武内蓮斗

私は、歯が人に大切な部位とよく考えております。歯というのは「かむ」という行動をとり、その「かむ」という行動で物をかむと次は「食感」を感じます。私はこの「食感」が歯や口があるからこそなりたっていると思います。私にもそのような経験がありました。私はまだ十五歳ですが、いままでたくさんのものを食べてきて、さまざまな食感を感じてきました。やわらかいものもあれば硬いものさらにいえばゼリーのように歯でかまなくてもよいものなど口や歯などにはいろいろな食感をよみとるやくめがあると思いました。人によっては食感に好き嫌いが分かれてきます。自分が好きと思った食感は他の人からすると嫌いかもしれません。私はその人間の個人差にとても興味があります。

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

今でも、もし歯がないと思ったら想像がつきません。歯があってよかったです。

自分の成長と親のうれしさ

呉市立横路中学校三年　大谷莉子

みなさんは11月8日は何の日か知ってますか？11月8日はいい歯の日です。いい歯の日には白い歯を見せて笑顔で写真をとるというコンテストがあったりするらしいです。そんな意味があるいい歯の日に私は深い思い出があります。

私が中学一年生の時の思い出です。それは夏の日、私が部活から帰宅した時の話。私が部活から帰り、家でゆっくりテレビを見て、夜ごはんを食べてる時自分の歯が少しぐらついていて（あっ歯がとれるうれしいな）と思いました。

普通の人だったら、（痛いだろうな）とか思ったりする人が多いでしょう。幼い子や小学生だったらなおさらです。でもなんで歯がとれてうれしいなと私は思ったのでしょうか。

私は歯がとれてうれしいと思ったのは、自分が成長したあかしなんだなと思ったからです。なぜなら、私の歯がとれた時お母さんとお父さんは

「おめでとう」

と私に向けて言ってくれました。二人そろってうれしそうな目で見てくれたのです。それはたぶん、自分の成長をうれしく思ってくれる親の愛なのかもしれないなと心のどこかで思ってました。

そして私の家では自分の成長として歯は大切にいつとれたのか分かるようにしてとっています。またそれをふり返ってみて親が、

「こんなに大きくなったんだね」

と心からうれしそうで、私も自分が成長したことがうれしく思えてきたのです。

なのでみなさん、歯がとれることに特に意味は無いなんて思わないでください。歯がとれることは自分が成長した過程であり、親の愛なのです。どうかそんなことを11月8日いい歯の日で思ってほしいです。

虫歯

義務教育学校呉市立天応学園九年　石田陽愛

「虫歯あるね。」

母の言葉に、私は絶望しました。

小学三年生のとき、私は、右の奥歯に虫歯ができました。虫歯に気付いたのは、夜中に痛みで目覚めたときでした。最初は気のせいだと思って放置していました。けれど、時間が過ぎるにつれて大好きなご飯を食べられなくなるほど酷くなりました。すごく辛かったことを今でも覚えています。

ある日、私は、痛みに耐えきれず歯医者に行きました。当時、私は、虫歯はすごく大きなドリルで削るものだと思っていたので、とてもドキドキしていました。名前を呼ばれ、診察室に入ると優しそうな方が二人いました。二人の優しそうな笑顔で緊張が少し解けました。

いざ、治療してもらう時がきました。ガチガチになっている私を見て、歯科衛生士さんが、

「大丈夫よ!!大っきなドリルは使わないからね！お水を使うから痛くないよ。一緒にがんばっていこうね。」

と、すてきな笑顔で言ってくださいました。それがとても嬉しくて、将来の夢である「歯科衛生士」を目指すきっかけにもなりました。

虫歯はすごく辛かったし、もう二度となりたくありません。けれど、虫歯になったからこそ、歯みがきの大切さや、食事の楽しさをより知ることができたし、将来の夢を決めることができました。これから私は、毎日の歯みがきをより丁寧にやっていくだけではなく、弟や友達にも歯みがきの大切さを伝えていきたいです。そして、あの歯科衛生士さんのような人になれるように、今の自分ができることをしっかりして夢を叶えていきたいです。虫歯は私が成長するきっかけになりました。

やってよかった歯列矯正

廿日市市立四季が丘中学校三年　平田千恵

みなさんは歯列矯正というものを知っていますか。私は小学一年生から中学三年生になった今までの間、歯列矯正をしてきました。

初めて私が歯医者で歯を抜いたのは小学一年生のときでした。私は昔から歯並びが悪くて歯医者で乳歯を抜かなければならないほどでした。歯を抜く痛みを感じないようにするためのますいを打つための注射は最初、とても痛かったのを今でも覚えています。

親がこのまま歯並びが悪いままなのは虫歯にもなりやすくて良くないと、歯列矯正をしている歯医者に連れて行ってくれたのがその始まりでした。その歯医者に行くと始めに口周りのレントゲン写真を撮ることになりました。それをしたことにより、私は歯の大きさに対して顎が小さく、上の歯は二本過剰歯があって、下の歯は二本足りないことがわかりました。それからは歯列矯正のために歯医者へと定期的に行くようになりました。

そして、矯正のために乳歯や永久歯を何本抜いたのかわからないくらい抜き、ますいを打つための注射の痛みにもかなり慣れてきた小学五年生の頃のことです。上の歯の過剰歯をそろそろ取り除こうという話が出ました。過剰歯を取り除くためには骨を削る必要があるということだったので私は、いつもの歯医者ではなく大学病院へ行くことになりました。手術をするために歯茎を切開したりするので、いつもより多くますいを四回ほど打たれ、手術中はゴリゴリとした骨を削っているときの振動が伝わってきて、私はその日人生で初めて口の中を何針か縫いました。ますいが効いている間はまったく痛みはありませんでしたが、切れはじめたとたんに今までで感じたことがないほどのズキズキとした痛みを感じました。その痛みは今まで一度も飲んだことのない痛み止めを飲まなければ耐えられないほどのものでした。

歯列矯正をして痛かったことや大変だったことは沢山あったけれど今、私の歯がキレイに整っているのを鏡で見ると頑張ってきてよかったと思えました。

入選作品　高校生・一般の部

歯の言い伝え

広島県立広島皆実高等学校一年　坂本あゆ

抜けてしまった歯はどうしているだろうか。私は小さい頃、抜けた歯を屋根に向かって投げていた。母が言うにはネズミの歯のような歯が生えてくるようにというおまじないだそうだ。最近になってそのことを思い出し調べてみると、歯には沢山の言い伝えがあり私が行っていたこともその一部だとわかった。正しくは「ネズミの歯と変われ」といった掛け声をしながら、上の乳歯を床下へ下の乳歯を屋根の上へ投げるのだ。これは、ネズミのような丈夫な歯が生えて欲しいという願いが込められている。また他にも、欧米では抜けた乳歯を枕元に置いておくと歯の妖精が集めに来て、代わりにコインを置いていくという言い伝えもある。これは妖精が綺麗な歯しか持っていかないから、歯磨きの意識を促すことに繋がる。その他にも言い伝えは世界各地に存在し、ネズミや妖精に関わるものなど多種多様だ。

現在、医療がどんどん発展していき、歯の治療法も増えただろう。しかし、私は毎日の歯磨きを意識することこそが虫歯対策において最も大切だと考えている。虫歯になりやすい人の特徴は、正しい歯磨きができていないことだと思う。

歯の言い伝えは、子供の健康を願う大人たちの思いが詰め込まれた贈り物であると感じる。健康への第一歩として歯磨きを意識するということは誰でも始めやすいのではないだろうか。例えば、虫歯になりやすい奥歯の方を意識しながら磨く、歯と歯の間の歯垢を取るとき歯科医師が使うように糸を活用するなどの工夫ができる。私にはもちろん乳歯は残っていないが、一生付き合っていく歯とこれからはもっと積極的に関わっていきたい。

歯のおまじない

呉市立呉高等学校二年　兼藤杏花

私が幼稚園に通っていた頃、よく歯がグラグラし、抜けていました。歯が抜けるたび、母はねずみの形をした保管ケースに抜けた歯を入れ保管してくれました。

ある日、私が抜けた歯を母に見せると、母はとあるおまじないを私に教えてくれました。それは永久歯が丈夫に生えてくるように願いを込めて抜けた歯を屋根や縁の下に投げるというものです。私はアパートに住んでいたので抜けた歯を投げることはできませんでしたが、今でもたまに思い出す大好きなおまじないです。そこから歯が抜けるたびにこのおまじないを思い出しては、いつか屋根や縁の下に投げてみたいなと思うようになりました。

母からおまじないを教えてもらって何ヵ月か経った頃、祖父の家で歯が抜けました。祖父の家は一軒家だからもしかすると抜けた歯を投げることができるのではないかと思い、祖父に抜けた歯とおまじないのことを話しました。すると祖父は笑顔で、

「投げてみるか。」

と言い庭まで連れて行ってくれました。縁の下に抜けた歯を投げたとき私はとても嬉しくなり、家族みんなに自慢しました。

子どもの頃に教えてもらったおまじないはいつまでも覚えていて、大人になったとき大切な思い出になると思っています。だから私が大人になって子どもができたら、このおまじないを教えてあげたいです。

歯にできること

呉市立呉高等学校二年　八谷葵

みなさんは、「歯」というものに対して深く考えたことはありますか。私は、「歯」というものは、食べ物を美味しく食べるためのものだった

り、人に自分の感情を伝えるためのものだと考えます。
なぜなら、食事をとる時、歯を使わなければ、食べ物がのどにつまって危険なので、歯を使って食べ物をこまかく噛み砕く必要があります。そして、お菓子メーカーや食品メーカーなどによく使われる「噛めば、噛むほど美味しい!!」というキャッチフレーズがあるように食べ物は歯で噛むほど味が出て、美味しく感じることができます。
また、歯は人に感情を伝えやすくするものでもあります。私は、歯を出さずに笑っている人がいたら本当に楽しいのかなと思うことがありますが、反対に歯を出して大きく口を開けて笑っている人を見たら、すごく楽しそうだなと思います。
私も笑うときは、楽しいときちんと伝わるように歯を出して笑っています。歯を出すようにと少し意識して笑うだけで、相手への感情の伝わり方を大きく変えることができると私は学ぶことができました。みなさんにも、ぜひ試してみてほしいです。
この三つの理由から、私は、「歯」というものは、食べ物を美味しく食べるためのものだったり、人に自分の感情を伝えるためのものだと考えます。
私は、これからも毎日歯磨きをして、食べ物を美味しく食べるために、笑顔を輝かせるために、歯を大切にしようと思います。

歯の憧れ

広島県立広島井口高等学校二年　原　紗　月

皆さんは、小さい頃に抜けた歯はどうしていましたか?捨ててしまっていたり、外国での習慣をまねていたり、様々だと思います。私の家では、抜けた歯は全部うさぎの入れ物に入れて保管しています。姉の物と二つ並んで置いてあるその入れ物。今では中を開けることもないし、この作文を書くことになるまで、存在すら忘れていました。
私は、周囲の友達と比べて歯が抜けるのが早かったけれど、三歳上の姉と比べたら当然抜けた歯の数は少ないので、いつもうらやましく思っていました。幼い私にとって、抜けた歯の数が多いほど大人のお姉さんに近づいているような気がして、一種の憧れだったのかなと思います。歯が抜けるたびに、ウキウキしながら抜けた歯を洗って、入れ物に入れて、振って…中の歯がカラカラと音を立てているその音がだんだん大きくなって、歯の入れかわりが終わる頃には中がいっぱいで音がしなくなっていくその変化を嬉しく思いながら過ごしていたことを、なつかしく思います。
「歯が抜ける」という、昔は大人への成長の証明だったことは、今では望まない衰えの証明となってしまいます。そうならないように、抜けないように、歯を大切に過ごしていきたいです。抜けた歯に、幼い頃とは違う意味で思いをはせることなく一生を終えることが今の私の目標で憧れです。

歯の大切さ

広島デンタルアカデミー専門学校一年　赤　松　璃梨香

私は、人が生きる上で最も大切なものは歯だと思います。学校で学んでいく中で、治療が大切なのは勿論、予防の重要性が高まっていることに気付くことができました。
日本は益々少子高齢化が進んでおり、超高齢化社会へと突入しています。そんな中、平均寿命が延びているのは、歯の健康を保つ努力をする人が増えたからだと考えます。昔より、歯科受診率が増加しているが、年代別で見てみると、二十代など若い世代の受診率が低いです。私自身も、歯が痛まないと歯科医院に通わないので、若い世代がより多く受診するように、定期検診の重要性を広めていきたいです。
専門学校での合同実習で、二年生に一年生の口腔内を検査していただきました。私は元々、歯磨きをすると出血しやすかったので、プロービングをしていただいた際、案の定出血しました。今まで治し方が分からなかったのですが、担当だった二年生が、
「出血しているのは、歯肉が炎症しているからなので、磨くのを止めるのではなく、出血しても磨き続けて下さい。」

とおっしゃったので、実習があった日からアドバイスの通り歯磨きの時、意識して習慣づけました。すると、出血も少なくなり、朝起きた時の口の粘つきがなくなりました。このことから、患者さんは歯科の知識がないため、歯科衛生士が一人一人の患者さんに合った指導をしたり、コミュニケーションをとることで、健康増進を意識する人が増え、日本の平均寿命を延ばす第一歩になるのではないかと思います。

今では、歯周病の他に誤嚥性肺炎も注目されています。このような病気を防ぐためにも、正しい知識を正確に患者さんに教えることのできるような歯科衛生士になりたいです。

正しい口腔ケアの実践を！

堀本哲夫

子供の頃から歯医者さんに行く時は、歯の痛みが続き、耐えられなくなってから、でした。

ある日、歯の治療の帰り道、そごうの屋上で「おくちの健康展」に興味本位で参加しました。

「顕微鏡で虫歯発見！」イベントに参加をし顕微鏡で、数え切れない、虫歯菌が動いている姿を見た時、衝撃が走りました。「歯石は塊なのでその中に生きている物は存在しないとあたりまえのように思っていたのに…。」お口にいる細菌を可視化して認識してから、お口の健康を学ばなければと思うようになり私自身の恒例行事として、毎年おくちの健康展に参加し、口腔ケアについて学ぶようになり、また同時に、定期的に歯医者さんに通うようになりました。

「いつもはどのように磨いていますか？実際に実演してください」と歯ブラシをわたされ私は、普段通りの歯の磨き方をしました。「歯が磨かれているかどうか？」の検査結果は、お口の奥側の歯が綺麗に磨かれていませんでした。「どうすれば綺麗に磨けますか？」と質問すると、「お口を大きく開くと歯ブラシが奥歯に届かないので、奥歯を磨く時は、お口をすぼめて磨くほうが磨きやすいですよ」と丁寧に教えてくださいました。「大きく口を開かないと奥は磨けないと思っていたのに。」「正しいと思っていたことがそうではない」「一から正しい口腔ケアの実践を学ばなければならない。」と今回の出来事で痛感しました。

そのためにも、その道のプロから教えていただき、お口の健康に留意して８０２０目標を目指します。コロナ禍で大変苦労され、県民の健康に尽くされた県歯科医師会の先生、本当にありがとうございました。

第二十九回　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
ＦＭちゅーピー76.6 MHz

（順不同・敬称略）

第二十九回
いい歯の日作文コンクール入賞作品集

発　行　令和六年十一月八日

発行者　一般社団法人　広島県歯科医師会
会長　山　﨑　健　次
〒七三二－〇〇五七
広島市東区二葉の里三－二－四
電話〇八二（二六三）八〇二〇（代）

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

80 20

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