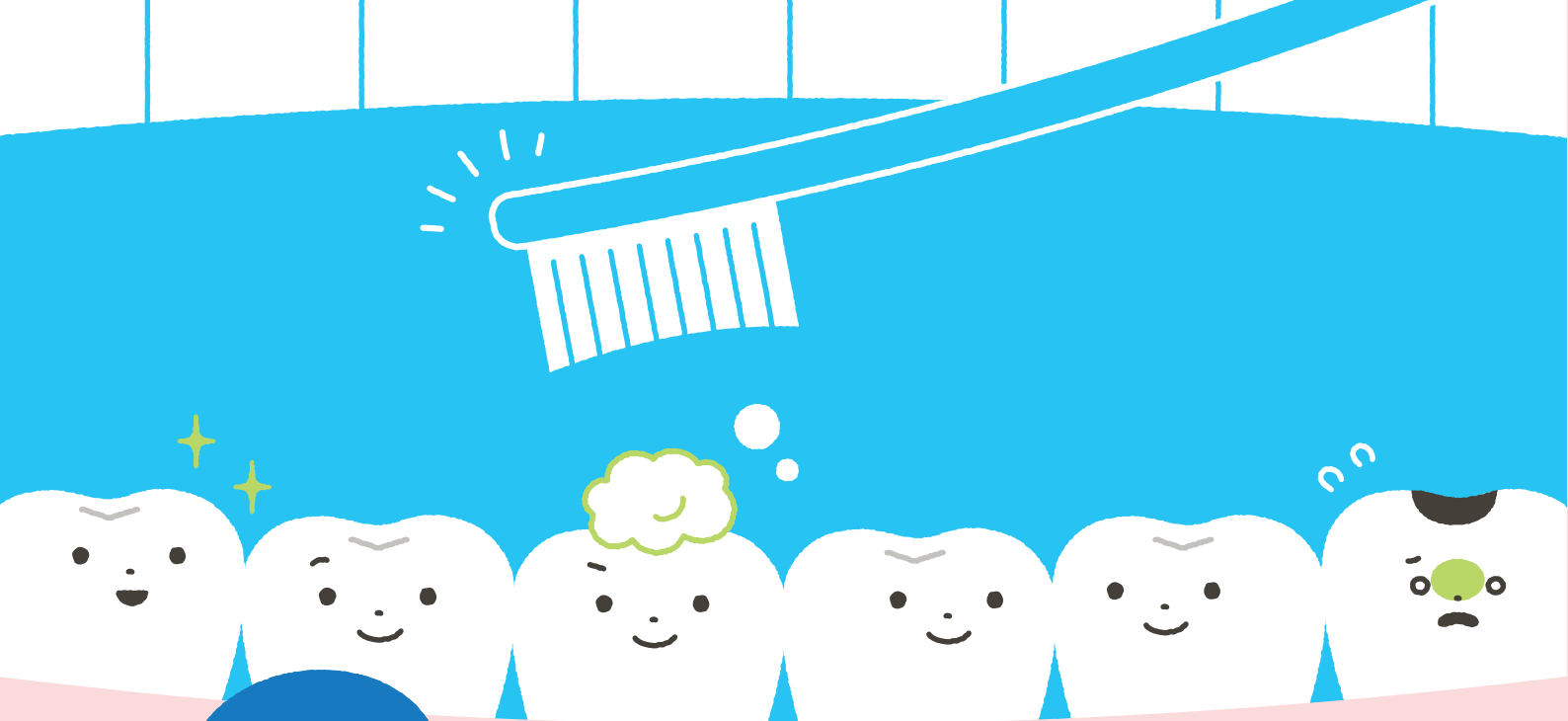




第30回

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「はっぼくん」

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 山崎 健次

本コンクールは、県民の皆様には歯と口腔の健康への関心を高めていただくことを目的として、平成五年より開催してまいりました。本年、皆様のご支援とご協力のもと、記念すべき第三十回を迎えることができました。これまでご応募いただいた多くの皆様方に、改めて心より感謝申し上げる次第です。

この三十年の間、歯科保健を取り巻く環境は大きく変化しました。生活習慣や食文化の多様化、情報のデジタル化など、社会全体の様々な変容に伴い、歯科保健のあり方も従来の「治療中心」から「予防・健康管理」へとその軸足を大きくシフトしました。その中で、本コンクールが一貫して「歯と口の健康の大切さ」を伝え続けてこられたことは、私たちにとって大きな誇りであり、皆様の継続的なご参加がその歩みを支えてくださいました。

今年度は、小学生の部一三〇点、中学生の部一、一九八点、高校生・一般の部一三四点、合計一、四六二点もの作品をご応募いただきました。どの作品にも、歯や口腔の健康に対する思いや工夫が込められており、審査員の先生方も選考に大変苦慮されました。そして作品を通じて感じられることは、年齢や立場を超えて、歯と口腔の健康を大切にされている皆様の真摯な姿勢であります。

平成二十二年より広島県歯科医師会では、日本歯科医師会が推進する『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つ）』

う)』をさらに発展させた『八〇二八』達成者の表彰を行っております。本取り組みは、より高い目標を掲げること、歯科保健への意識をさらに高めていただきたいという願いから始まりました。

本コンクールを通して、広く県民の皆様の歯と口腔の健康に対する理解を深め、日々の生活の中で実践していただくきっかけとなることを大いに期待しながら、皆様が「いい歯」で笑顔あふれる日々を過ごされ、いつの日か『八〇二八』達成者として表彰されることを心より願っております。

最後に、本事業の趣旨にご賛同いただいた広島県ならびに中国新聞社をはじめとする後援団体、審査員の先生方、そしてご支援とご協力を賜りました関係各所に厚く御礼申し上げますとともに、ご応募いただいた県民の皆様に改めて心からの感謝を捧げ、ごあいさつとさせていただきます。

第三十回 いい歯の日作文コンクール 審査員

荒木紀貴 株式会社中国新聞社 編集局次長 兼 報道センター長 兼

編集委員室長

武内聡 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	は、は、は、は、ありがとう	東広島市立川上小学校一年	やたがいじゅり	10
中学生の部	いい歯で笑顔を守ろう	広島市立三入中学校一年	桑原希空	10
高校生・一般の部	親愛なる私の歯へ	広島デンタルアカデミー専門学校一年	加藤由貴	11

中国新聞社賞

小学生の部	ぼくの歯がピンチ	広島市立毘沙門台小学校六年	石原翔乃介	11
中学生の部	先手必勝	呉市立昭和中学校三年	花岡すみれ	12
高校生・一般の部	私の大切な歯	広島県立広島皆実高等学校一年	中村百花	13

広島県歯科医師会会長賞

小学生の部	いろんな歯は全部大事	三原市立三原小学校四年	林輝一	13
中学生の部	小さな工夫・大きな変化	東広島市立豊栄中学校二年	金本琉愛	14
高校生・一般の部	歯を残すことと守ること	広島デンタルアカデミー専門学校一年	光宗由起	14

審査員特別賞

小学生の部	大人のはが生えてきた	東広島市立西条小学校二年	きよ ひなこ	15
中学生の部	弟の手術	廿日市市立七尾中学校一年	野口彩映	16

〈入 選〉

中学生の部	口腔や全身の健康を支える専門職	広島市立広島中等教育学校二年	田中夢芽……………	17
中学生の部	歯は一生の宝物	呉市立昭和中学校二年	福本陽希……………	17
中学生の部	は	呉市立阿賀中学校二年	若狭千輝……………	18

小学生の部

前ばさん、どうしたの？	呉市立阿賀小学校二年	河島 茉優莉……………	20
クリスマスチキンで歯がぬけた	福山市立川口東小学校三年	妹尾 旺樹……………	20
指しゃぶり	三原市立三原小学校四年	池内 彩花……………	21
ぼくの歯は一本足りないらしい	三原市立三原小学校四年	平木 瑛士……………	21
大事な子どもの歯	広島市立舟入小学校五年	亀谷 彩智……………	22

中学生の部

いつまでも自分の歯で	広島市立幟町中学校一年	相馬 里咲……………	24
歯の大切さ	広島市立幟町中学校一年	吉澤 深優……………	24
人生で初めての麻酔	広島市立翠町中学校一年	山口 直記……………	24
虫歯はこわいヨ	広島市立三入中学校一年	岡 彩乃……………	25
歯磨きの大切さを知ろう	広島市立三入中学校一年	平本 恵麻……………	25
科学研究で学んだこと	呉市立和庄中学校一年	上野 真央……………	26

妹と僕とおばあちゃんの歯

歯磨きを見直して変わったこと

私が今からできる事

乳歯から永久歯へ

歯とわたし

歯の大切さ

歯みがきがもたらす幸せについて

私は虫歯ゼロ

良い歯並びでいるために

笑顔の力は歯から

恐怖と共に歯を抜け

おばあさんの健康な歯

いつまでも健康な歯を

初めて抜けた歯

小さいころの歯医者

No teeth no life

歯が健康であることの大切さ

健康な歯でいるために

父から学ぶこと

呉市立阿賀中学校一年

呉市立昭和北中学校一年

呉市立昭和中学校一年

呉市立川尻中学校一年

呉市立天応学園七年

三原市立第五中学校一年

東広島市立磯松中学校一年

東広島市立八本松中学校一年

東広島市立八本松中学校一年

熊野町立熊野中学校一年

呉市立昭和北中学校二年

福山市立中央中学校二年

廿日市市立七尾中学校二年

呉市立昭和中学校三年

呉市立昭和北中学校三年

三原市立第五中学校三年

福山市立中央中学校三年

熊野町立熊野中学校三年

熊野町立熊野中学校三年

立岩史也……………26

玉本悠真……………27

矢口羅七……………27

吉田知海……………28

横田香織……………28

岩崎勝太……………29

行長篤人……………29

大槻美月……………30

片山結葵……………30

小松琉翔……………30

藤田蒼維……………31

横手愛……………31

濱崎加愛……………32

大脇新月……………32

濱岡将叶……………33

古川弥依……………33

小林美登……………33

河野咲良……………34

山田篤志……………34

高校生・一般の部

私の幸せ

広島県立広島皆実高等学校一年

山口ひとみ……………36

自分の歯を守るために
変わった気持ち

きれいな歯を保つために
歯の健康を教える中で

介護職の私と歯の健康について

呉市立呉高等学校二年

呉市立呉高等学校二年

呉市立呉高等学校三年

津曲花歩……………36

松枝亜依……………37

榊井望愛……………37

橋川君啓……………37

橋川朱實……………38

〈佳作〉

小学生の部

はのようせいにとどけたい
虫ばがでできないくすり
歯にはメンテナンスが大事
前ばがぐらして大へんだったこと
大人の歯
虫歯にならないために

広島市立早稲田小学校一年 繁 實 桔 杏
広島市立早稲田小学校二年 山 下 い つ き
呉市立阿賀小学校三年 吉 田 一 葵
東広島市立平岩小学校三年 川 原 田 淳 人
三原市立三原小学校四年 沖 本 湊
三原市立三原小学校四年 宮 崎 雅 生

中学生の部

歯の大切さ
矯正ってなんのためにするの？
健康な歯を保つために
虫歯の治療法と対策について
私の歯みがき大作戦
歯が抜けた時の思い出
静かに支えてくれるもの
歯のメンテナンスの大切さ
本当のいい歯ってなに？
定期検診の大切さ
歯みがきの大切さ
ぼくの歯
後悔しないために
私と歯
私の歯と思ひ出
歯の大切さ
僕は歯が汚い
私の大切な歯

広島市立幟町中学校一年 横 洲 心 絆
広島市立三入中学校一年 岡 崎 天 音
広島市立三入中学校一年 越 道 羽 瑠
広島市立三入中学校一年 前 原 海 遥
広島市立三入中学校一年 脇 安 結 菜
呉市立昭和中学校一年 石 本 雄 大
呉市立昭和中学校一年 瀧 本 結 彪
呉市立昭和北中学校一年 戸 高 涼 音
呉市立川尻中学校一年 片 岡 怜 望
呉市立和庄中学校一年 前 峠 瑛 斗
呉市立倉橋中学校七年 ブナオ・ヴィンセント
三原市立第五中学校一年 濱 根 遼 太
福山市立中央中学校一年 寺 岡 侑 奏
福山市立中央中学校一年 西 脇 悠 空
東広島市立磯松中学校一年 大 塚 結 乃
東広島市立磯松中学校一年 西 村 遙 真
東広島市立八本松中学校一年 江 崎 瞬
東広島市立八本松中学校一年 清 水 友 莉

相棒から学んだこと

いい歯をたもとう

歯と口の健康について考えたこと

歯の大切さ・自信を持って！

抜歯

歯についての疑問

歯の大切さ

目指せ！八〇二〇

野球が教えてくれた口と歯の大切さ

歯の大切さ

未来の自分への約束

歯についての思い出

歯みがき

歯みがきは未来の健康へのかけ橋

歯の大切さと、歯を守るためには

歯について

歯の大切さについて

歯の健康について

歯と口が教えてくれたこと

未来の私の歯

一生の宝物

自分が思っているよりも

アイスと虫歯とわたし

※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。

東広島市立八本松中学校一年 清 水 川 麗 華
廿日市市立七尾中学校一年 矢 野 陽 向
熊野町立熊野中学校一年 中 村 美 翼
熊野町立熊野中学校一年 柚 木 音
学校法人呉武田学園武田中学校一年 伊 藤 有 優
学校法人呉武田学園武田中学校二年 上 口 誠 彦
学校法人呉武田学園武田中学校二年 齋 藤 早 希
呉市立阿賀中学校二年 高 尾 恭 佑
呉市立阿賀中学校二年 矢 野 羅 輝
呉市立昭和北中学校二年 甲 斐 づ づ き
呉市立昭和北中学校二年 村 瀬 達 哉
北広島市立豊平学園八年 多 幾 山 心
学校法人呉武田学園武田中学校二年 小 濱 朝 陽
広島市立戸山中学校三年 今 井 左 和 子
呉市立昭和北中学校三年 松 田 芽 愛
呉市立昭和北中学校三年 福 田 湧 士
三原市立第五中学校三年 高 橋 柑 奈
福山市立加茂中学校三年 古 川 絢 香
福山市立中央中学校三年 八 木 結 菜
福山市立立中央中学校三年 赤 木 遥 花
熊野町立熊野中学校三年 岡 本 莉 優
熊野町立熊野中学校三年 台 木 愛 弓
熊野町立熊野中学校三年 山 田 心 美

優秀賞作品

広島県知事賞 〈小学生の部〉

は、は、は、は、は、ありがとう

東広島市立川上小学校一年 やたがいじゆり

「あつ、ぬけたよー。」

このなつやすみ、わたしのうえのまえばは、がぶりとからあげをかんだらぬけました。ようちえんのねんちようのとき、はじめてしたのまえばがぬけてから、これで六ばんめです。

一しゅうかんまえくらいからぐらぐらして、二日まえからぐらんぐらんして、きのうからちよろんちよろんしていました。

わたしは、はみがきをしたあとにフロスをしています。はがぎゅうぎゅうにはえているので、はとはのあいだのよれがなかなかとれないからです。フッソにかよっているはいしやさんが、

「にゅうしをさいごまでたいせつにしてあげるために、えいきゅうしをげんきにながくつかうために、一ぼんずつ、ていねいにね。」とおしえてくれました。

でも、よるごはんのあとは、おおいそがしです。おふろにはいたり、かみをかわかしたり、からだのくすりをぬったり、ねるじゅんびをしたり、ほんもよんだりしたいです。でも、はのおていれもがんばります。

ぬけそうになつたうえのまえばも、さいごまで、ありがとうのきもちでフロスをしました。

だから、ぬけちゃったわたしのはは、しろくて、ちっちゃくて、がんばったぞっていつているみたいで、かわいかったです。

これからも、たくさんえいきゅうしにかわるのがたのしみです。

「ありがとう」と、にゅうしがぬけるまでフロスをつづけます。

「よろしくね」と、よきつとはえたえいきゅうしのフロスをはじめます。

広島県知事賞 〈中学生の部〉

いい歯で笑顔を守ろう

広島市立三入中学校一年 桑原希空

「歯は一生の宝物だよ。」小さい頃、母がよくこう言っていました。当時の私は、歯なんて毎日磨いていればいいと思っていて、母の言葉の意味を深く考えることはありませんでした。でも、あるできごとをきっかけに、「いい歯」の大切さを実感するようになったのです。

私は小学校の頃、虫歯になったことがあります。初めて歯医者に行ったときは、とても緊張して、治療の音やにおいが怖かったのを今でも覚えています。そのとき、先生が「虫歯は早く治療すれば治るけど、何よりも予防が大切なんだよ」と話してくれました。その言葉をきっかけに、私は毎日の歯みがきを見直し、定期的に歯医者さんに通うようになりました。

中学生になった今、「いい歯」は見た目だけでなく、健康にも関係していると知りました。歯が悪くなると、よくかめなくなり、栄養も十分にたれなくなってしまうそうです。また、歯ぐきの病気が体の他の病気につながることもあると知り、驚きました。たかが歯とっていただけで、歯は全身の健康とつながっているのです。

さらに、「いい歯」は自分の笑顔にも影響します。私は友達と笑い合う時間が大好きですが、自信のない歯だったら、思いきり笑うこともできないかもしれません。白くてきれいな歯は、相手に清潔な印象を与えるだけでなく、自分にも自信をくれます。何気ない笑顔が周りの人を明るくすることもあるのです。

これからも私は「いい歯」を守るために、毎日の歯みがきをていねいに行い、甘いものを食べすぎないように気をつけ、定期検診も続けていこうと思います。そして、いつまでも自分らしい笑顔で、元気に毎日を過ごしたいです。

広島県知事賞 〈高校生・一般の部〉

親愛なる私の歯へ

広島デンタルアカデミー専門学校一年 加藤 由 貴

長い間、あなた達を大切にしてこなかったことを心から謝ります。「歯がなくなっても命までは奪われたい」そう思い込み、毎日の歯磨きも健康のためではなく、私が人前で恥をかかないためだけにしていました。

あの日を覚えていますか？大学生の私がメロンパンを食べた時、生地にじんだ赤い血は、あなた達からのSOSでした。唇の傷かと勘違いしていた私に、友人が「歯周病かもしれない」と告げてくれました。「治らない病気」「歯が落ち葉のように抜けていく」という言葉に、やっとあなた達を失う怖さを知りました。レントゲンに映る歯石、すべての歯茎からの出血は、私があるあなた達を放置してきた証拠でした。それでも「今から頑張らしましょう」と歯科衛生士さんが言ってくれたおかげで、私は歯磨きとフロスを使用しケアを行いました。けれど、それはあなた達のためではなく、衛生士さんに褒められたいという気持ちで毎日磨き続けました。通うことがなくなると元の私へ。社会人になった私は楽な方を選んでしまい「マウスウォッシュ」のみという日もありました。仕事で夜勤をすることもあり、仕事中はカフェインを、口寂しい時は飴やグミを食べていました。あなた達は小麦色に、痛くなる方もできて、神経をとり、無神経となり銀色の帽子を被っている方もいます。「こんなに痛くなるなら歯を抜いてください。」と言ったこともありました。あなた達を何も理解していませんでした。

今、私は学校であなた達について学んでいます。あの日メロンパンにいた血のしずくは、あなた達が私に発した最終警告だったのだとわかりました。これからは、二度と軽んじたりしません。そして、かつての私のように歯の大切さを知らない人にも、その価値を伝えていきます。本当にごめんなさい。そして、これからもよろしく願います。

中国新聞社賞 〈小学生の部〉

ぼくの歯がピンチ

広島市立毘沙門台小学校六年 石 原 翔乃介

ぼくは歯みがきが面倒で、最近までテレビを見ながら適当に歯みがきをしていました。そんなある日、ぼくは歯ぐきがふくれていることに気がつき、お母さんに聞いてみました。するとお母さんは、

「それ、歯肉炎だよ。ちゃんと歯みがきしないと、歯周病になって、永久歯でもぬけてしまうよ。」

と言いました。ぼくはそれを聞いてゾッとしました。なぜなら、ぼくの歯は全て永久歯に生え変わっていて、歯がぬけてしまうと、もう歯が一生はえてこないからです。

ぼくはこのことをきっかけに、歯が一本もぬけないように気をつけよう、と思うようになりました。そして、歯医者さんの定期検診で次のことを覚えてもらいました。まず、歯みがきでは、歯の裏や歯と歯ぐきの境目をしっかりとみがき、最後には糸ようじも丁寧にする必要があることです。また、口呼吸ではなく、鼻呼吸をすることです。鼻呼吸をすると、口の中の歯のはんしよくをおさえることができ、虫歯ができにくくなったり、歯周病になりにくくなったりするそうです。このようなことを毎日、意識して生活しました。たまに面倒になることもあったけれど、歯を守るためだ、と思い必死にがんばりました。そんな生活を続けていた時、ぼくは、また定期検診で歯医者に行きました。すると、先生に、

「歯がとてもきれいだし、歯肉炎もないからこれからもその調子でがんばってね。」

と言われました。ぼくは、歯肉炎がないと言われたので、これまでの努力はむだじゃなかったんだと思い、とてもうれしい気持ちになりました。

最近歯医者に行った時、「八〇二〇」という言葉を教えてもらいました。「八〇二〇」とは、八〇さいになっても二〇本以上の歯を保つ、ということです。この「八〇二〇」を目標にして、これからも歯みがきをがんばりたいです。

先手必勝

呉市立昭和中学校三年 花岡 すみれ

四月に中学校で行われる歯科検診の後、私はいつも「受診のお知らせ」というプリントを渡されてしまう。原因は、歯並びだ。生まれつきあごが小さいせいか私の上下の前歯は交互に入り組んでいる。おまけに歯と歯が被さっている為歯みがきをしづらくどうしても歯の裏側に歯石ができてしまうのだ。

「レントゲンを見る限り、乳歯が抜けた後永久歯はきれいには生えないと思います。」

これは幼い私に告げられた、歯並び宣告だ。正直、この頃は歯並びの大切さや見栄えの事なんて分からなかった。矯正を行う話もだが、なんとなく痛そうで嫌だからという理由で私はそれを断った。今はこの事をだいぶ後悔している。幼稚園の友達の中で、矯正器具をつけている子は少なかつた。私も小さい時にしていれば、今はきれいな歯並びになっていたかもしれないし、何より恥ずかしくない。中学生の私にとって矯正器具は少し抵抗感があるのだ。抜歯をしなければいけないというのもあるが、一番は見栄え。マウスピースにしてもやはり多少は目立ってしまう。それが私が矯正に踏み切れない大きな理由だ。

いつも、歯医者で施術をしてもらった後は必ず矯正の話をされる。今なら間に合う、と。私と一緒に話を聞いている母は

「考えてみます。」

いつもの回答。毎度の事だが別の答えを期待してしまう私も私だ。母がオッケーを出さない事は分かっていた。なぜなら矯正費は安くはないのだ。親にとってはそれが一番の負担でありデメリットだろう。だが私も悩んでいない訳ではないのだ。人前で歯を出して笑えないし、どれだけいいねいに歯みがきにしても検診にひっかかる。こんな思いをする位なら私が小さい時に矯正を無理にでもやらせれば良かったのに。負担なのは分かっているけど、こっちの気持ちも考えてよ。そう思ってしまった。

見事に検診にひっかった私は、幼い頃に通っていた歯医者へ診断書をもらいに行った。いつも通り歯みがきと歯並びを注意されるだろうと半ばあきらめの気持ちだった。でも、私にかけられた言葉は予想と全く異なるものだった。それは、施術中に言われた

「歯並び的にきれいに歯をみがくのは難しいのにすごくきれいにしてるね。がんばってるんだね。」

という助手の女性の言葉だった。すごくすごくうれしくて、その後の事は記憶にない。

正直自分の歯並びを良いと思った事はない。むしろ少し腹立たしいくらいだ。矯正は今の事にはならないと思うが、歯みがきをほめられた私の歯を大切にしていきたい。矯正ができない分、歯みがきで差をつけるのだ。これが私の先手必勝である。

私の大切な歯

広島県立広島皆実高等学校一年 中村 百花

私の歯は、とてもグルメだ。カリカリのせんべいも、ふわふわのパンも、シャキシャキのりんごも、すべて「最高だ!」と喜んでくれる。

けれど、甘いお菓子やジュースばかり与えようと、どうやら機嫌を損ねるらしい。冷たいものを食べたときに「キーン」と抗議してくるのだ。あの鋭い一撃を受けると、私は反省せざるを得ない。

小学生のころ、一度だけ虫歯になったことがある。歯医者さんのイスに座ったときの、あの独特の匂いと、キューーンという音。治療はあつという間だったけれど、「もう二度と虫歯にはしたくない」と心から思った。

それ以来、私は歯を労わることに決めた。食後ははいねいに歯みがきをし、定期的に歯科検診にも通う。面倒だと思う日もあるが、歯ブラシで磨き終えたとき、口の中がすっきりして、歯が「ありがとう」と言ってくれている気がする。

歯は、食べ物の入り口であり、健康の土台だ。どんなに高級な料理でも、歯が元気でなければ本当には楽しめない。部活帰りに食べたアイスも、みんなで爆食したドーナツも、歯があつたからこそ最高の味になった。

これからこのグルメな相棒と長く付き合ひ、何十年先も笑顔で食事を味わえる自分でいたいと思う。歯といっしょなら、人生はきつとずっとおいしい。

いろんな歯は全部大事

三原市立三原小学校四年 林 輝一

ぼくはこの間、歯が二本続けてぬけました。前の方の歯とおくの方の歯で、二本の歯をよく見てみると大きさも形も全くちがいます。かがみで歯を見てみると、前歯は平べったくて横にならんでいて、先の方がシュツとしています。その横には、先がとがった歯があります。おく歯は、前歯とちがって大きくてどっしりしていてゴリゴリしています。

ぼくの家には、犬がいます。犬の歯をかんさつしてみると前歯もおく歯も全部とがっています。なぜ人間の歯と犬の歯がちがうのか調べてみると、食べる物や食べ方がちがうからだそうです。犬は、もともと肉食動物で、歯でえものにかみつき、しとめたりかみくだいたりするために歯がするどくなっているそうです。人間は、肉もやさいもお米も食べます。なので、かみちぎる役目の歯や、すりつぶす役目の歯など、いろいろな役わりによって、歯の形がちがいます。ぼくもふだんごはんやおやつを食べる時最初に前歯を使って、かたい物はとがった歯でちぎるようにして、のみこめるようになるまでおく歯でしっかりとかんでいます。

全部の歯を使っているの、はみがきをする時も全部の歯をしつかりとみがかなければいけません。前歯をみがく時は、表がわとうらがわをりよう方みがくように気をつけています。おく歯をみがく時は、歯ブラシがちゃんとおくまでとどくように気をつけながらみがいています。ていねいにやっても、歯の形がいろいろでみがきのこしがあつたりするので、最後はお父さんかお母さんにしあげみがきしてもらいます。全部の歯の形がいっしょだったら、歯みがきはもっと楽にできるのになあと思うけど、食べ物をおいしく食べるために歯の形はいろいろあるんだと思います。

ぼくは、お父さんとお母さんから「歯はいっしょう大事にしなさいよ」と言われています。歯が一本でもだめになると、その歯の役目がなくなってしまうので、歯を一本一本大切にしていきたいと思っています。

小さな工夫・大きな変化

東広島市立豊栄中学校二年 金 本 琉 愛

私は前まで、歯みがきが苦手でした。「ちゃんとやらなきゃ」「自分の歯のために」と思い毎日歯みがきをやっていますが、ちゃんといいねいに歯みがきしていたかと言われたら、そうではなかったと思います。そう思う理由は、何もせずにただ歯をみがいている時間が、正直つまらなかったからです。ただぼーっと立って手を動かすだけの時間は私にとって退屈で、「まあこれくらいいいか」と適当に終わらせてしまう日も多かったです。でもある日、母が「好きな音楽を流しながらやってみたら？」と言ってくれました。たしかに、テレビやスマホを見ながらだと手が止まってしまっけど、音楽なら聞きながらでも歯みがきできるかも…と思って、試してみることにしました。最初は、スマホで自分の好きなアーティストの曲をかけながら歯をみがいてみました。すると、自然と気分が上がってノリノリでみがいている自分がいました。加えて、一曲がだいたい三分くらいなので、「この曲が終わるまでみがこう」と決めると、時間もちょうど良くて、歯みがき時間の目安にもなりました。それから毎晩の歯みがきタイムに好きな曲を一曲添えています。歯みがきと音楽がセットになって、毎日の楽しみが一つ増えました。あんなにめんどろだと思っていた歯みがきタイムが、今では一日の中でのちょっとした楽しみになりました。もしあのとき母に言われていなかったら、私は今も適当にみがいていたかもしれません。小さな工夫だけど、それが私にとってはとても大きな変化でした。これからも自分らしく歯をみがいて、ずっと健康な歯でいられるようにしていきたいです。自分の歯を守るのは、自分自身の毎日の行動なんだと思います。歯みがきは、ただの作業じゃなくて、未来の自分を大切にする時間なのでこれからも音楽と一緒に、自分の歯を守っていきます。

歯を残すことと守ること

広島デンタルアカデミー専門学校一年 光 宗 由 起

私は広島デンタルアカデミーに入学する前歯科助手として働いていました。クリニックで患者さんの口の中を見る事もありましたが、施設での訪問診療でお年寄りの口の中を見た時、私は衝撃を受けました。「歯が残っていることは良いこと」そう思っていたけれど、実際には自分で磨けない歯が汚れて覆われ、痛みや炎症を抱えている人も少なくありませんでした。歯がぐらぐらして痛みで食事する事が難しかったり、痛みで入れ歯を入れる事ができない方もいました。施設の職員さんは懸命にケアをしているのだと思いますが、人数も時間も限られていて全ての方の口の中を完璧に守るのは難しいのだと実感しました。そんな現場を見ていると、「いつそのこと総入れ歯の方が清潔に保てるのでは」と思う事もありました。入れ歯なら口から外して洗えるし、ケアも簡単です。けれど同時に、「一本でも多く自分の歯を残したい」という気持ちも理解できます。自分の歯で噛めるということは、その人の楽しみや生きる力に直結しているからです。

私はこの経験から歯を残すだけでなく、どうやって最後まで健康に保てるかを考えることの大切さを学びました。歯を守ることと同じくらい、ケアをしやすい口の環境を作ることが重要だと感じています。

これから歯科衛生士を目指す私は、ただ、「歯を残す」ことだけでなく、患者さん一人ひとりがその歯で最後まで美味しく食事ができるようにサポートしたい。訪問診療で見た現実、私の目標をより明確にしてくれました。

大人のはが生えてきた

東広島市立西条小学校二年

きよ

ひなこ

わたしは、まだむしばがありません。

いつも、おとうさんとおかあさんが、ねる前にしあげみがきをしてくれます。おとうさんとおかあさんは、むしばでちりょうをしたことがあって、はをたいせつにしたほうがいいよと、よく話しています。

小学生になったころ、わたしは、まだ子どものはが一本もぬけていませんでした。友だちが、なん本ぬけたか話しているのを聞いて、早くはがグラグラしないかな、ぬけないかなと思っていました。

一年生の五月に、おかあさんがしあげみがきをしている時、「あれ、子どものはのうしろに、大人のはが生えてきてるよ。」と言われて、びっくりしました。なんで子どものはがグラグラしてないのに、大人のはが生えてきたんだろう。かがみで見ると、下のはのおくに白いものがあります。はがかさなって生えてきたらどうなるんだろうと、しんばいになりました。

すこしして、おかあさんといっしょにはいしゃに行きました。すると、先生が「このままにしておくと、子どものはがぬけずに大人のはが生えて、今のうちからうごかなくなるよ。」と言いました。

先生とそうだんして、ますいをして子どものはをぬくことになりました。すぐくこわかったけど、おかあさんが見えないように目をかくしてくれて、手をにぎってくれたので、少しあんしんしました。へんな生え方をしたらいやだと思ってがんばりました。

ぬいたにはねっこがあつて、はの下が長いことをはじめてしりました。そのあと、だんだん大人のはが前にいどうしてきて、今はほかのこどものはと同じいちにあります。あの時に、ゆうきを出してぬいてもらったよかったです。

そのあと、ちがう子どものはがグラグラしてしぜんにぬけた時、とてもうれしかったです。はいしゃでぬいてもらったはと、しぜんにぬけたは

は、ねつこの長さがぜんぜんちがつてふしぎでした。

はいしゃへ行った時、先生に聞いたら、はのねつこは、大人のはが下に生えてくると、とけてなくなることを教えてもらっておどろきました。

これからはみがきをがんばって、自分のはを大切にしたいです。

弟の手術

廿日市市立七尾中学校一年 野 口 彩 映

「歯の手術」と聞いて、皆さんはどのような症状を思い浮かべるだろうか？

それは昨年の夏、弟が歯の検診でレントゲンを撮ったときのことだった。「うーん、過剰歯があるね。手術しないといけんね。」

過剰歯とは、決まっている数以上に存在する歯のことである。つまり、いらない歯なので、抜かないと歯並びに影響がでるのである。

弟の場合は、過剰歯が二本あって、それが上あごの裏にうもれているので、それを掘り出す形で手術を、しないといけないらしい。

私はそれを聞いた時、怖くて「えっ！」と思わず声が出た。しかし、いつもすぐ泣く弟は、意外にも落ちついていた。

手術当日も弟は、怖がらずのん気に病院に向かった。

二時間ほどたち、弟たちが帰ってきた。

目を真っ赤に泣きはらした弟は、疲れたのか倒れるように寝てしまった。

母に手術のときの様子を聞くと、本来なら全身麻酔でもいい所を、部分麻酔だけで頑張って耐えていたらしい。抜いた歯を見せてもらうと、大きくゆがんでおり、ドリルのような形になっていた。こんなものが上あごの中にうまつていると考えると、弟は相当な痛みをがまんして、手術をしていたのが目に浮かんだ。

いつもかすり傷やさかむけくらいで大泣きする弟が、一時間も痛みに耐えているのを見て、私が思っていたよりもお兄さんになっていて感動した。

弟に「過剰歯」があるということが分かるまで、歯に関しては虫歯や歯周病のことくらいしか知らなかった。きちんと歯みがきさえしていれば、おばあさんになるまで健康な歯で過ごせると思っていた。

けれど、歯には私がまだ知らない症状などがあり、歯みがきだけでは守れない健康などがあるのが分かったから、半年に一度くらいのペースで検

診に行くことが大事なんだと、改めて思った。
一生付き合っていく歯だからこそ、これからはいっしょに健康に過ごしていきたい。

審査員特別賞 〈中学生の部〉

口腔や全身の健康を支える専門職

広島市立広島中等教育学校二年 田 中 夢 芽

昨年、探究の授業で職業調べをした。私のグループは医療職の担当になり、資料を読んだり話し合ったり、看護師について発表することになった。が、この時、私は資料の中にもう一つ気になる職業、歯科技工士を見つけた。私は定期的に歯科に通っているが、恥ずかしながら歯科関連の職業は歯科医師と歯科衛生士しか知らなかったのも、この職業に興味を持った。そこで、グループワークと並行して調べてみることにした。

歯科技工士とは、歯科医療の一翼を担う医療技術専門職で、歯科医の指示に基づき、入れ歯や詰め物、被せ物、矯正装置といった技工物の制作、加工、修理を行う仕事である。私の身近では、母が左右の奥歯に詰め物を付けている。これらは歯科医の指示に沿って、歯科技工士が制作したものなのだろう。この奥歯の詰め物の一つが、一昨年の年末、取れてなくなった。が、病院嫌いを理由に受診を先延ばしした母は、新年を迎えるやいや、ひどい歯痛と頭痛におそわれた。いよいよ耐えられなくなり歯科で処置を受け、新たな詰め物が装着されると、痛みがうそのように消えたと言う。口腔や全身の健康維持に歯科技工士はなくてはならない存在であることが分かった。

さらに調べていく中で、栄養士や言語聴覚士の資格保有者も歯科業界で活躍していることを知った。たしかに摂食や咀嚼、嚥下の評価、訓練、指導など、口腔機能の健康は全身の健康に直結するので、専門職のサポートが必須である。また、その他にも、母が通う歯科には、ホワイトニングコーディネーター、デンタルコーチ、口育士など複数の歯科関連資格を持つ人が多くいると聞いた。多職種の皆さんが連携して私たちの口腔や全身の健康を支えてくれている。

この調べ学習を通して、私は将来、医療やヘルスケアに関わる職業に就くことが明確な目標になった。

審査員特別賞 〈中学生の部〉

歯は一生の宝物

呉市立昭和中学校二年 福 本 陽 希

私は小さいころから母に「歯は一生の宝物だよ」と言われてきました。その言葉を聞くたびに、歯を大切にしようという気持ちで芽生えました。毎日歯みがきをしていると、自分の歯がツルツルして気持ちよく、食べ物の味もおいしく感じられます。朝は学校へ行く前、夜は寝る前に必ず歯をみがきます。夜は特に、時間をかけて鏡の前で、一本一本をていねいにブラシてみがくように心がけています。食べかすが残っていないかを鏡で確認し、最後に歯間ブラシやフロスも使います。はじめは少し面倒だなと思っていたけど、習慣になるとむしろやらないと落ち着かなくなりました。半年に一度は歯医者さんで定期検診を受けています。歯医者さんはむし歯の有無だけでなく、歯ぐきやかみ合わせ、みがき残しも見てくれます。以前、「歯の裏側に小さな歯石がある」と指摘され、取り除いてもらいました。終わったあとの歯はまるで新品のようにピカピカで、とても気持ちよかったです。

歯が健康だと、食べることがもっと楽しくなります。私は給食の時間が大好きです。友達と話しながら食べるカレーや、フルーツポンチをしつかりと味わえるのも、丈夫な歯があつてこそだと思います。またはっきりとした発音で話せることや、大きな口で笑えることも、歯の健康のおかげです。

この前、祖母と一緒にもちを食べたとき、祖母が「自分の歯でかめるのは幸せなことだよ」と笑って言いました。その笑顔を見て、私もずっとそうでありたいと思いました。

将来、私は家族や友人と一緒にずっとおいしい食事を楽しんでいきたいです。そのために、これからも毎日の歯みがきや定期検診を欠かさずに続けます。歯を大切にすることは、自分の体と心を大切にすることにつながると思います。祖母みたいに私は「自分の歯で一生食べ物を楽しく食べられる」ことを目標にして、いい歯を守り続けていきます。

は

呉市立阿賀中学校二年 若狭 千輝

この世界で生きる上で大切な「は」について考えてみた。

1つ目は「葉」だ。

「葉」は太陽の光をあびて光合成をし、酸素をつくる大切な「は」だ。

「葉」は太陽光を集めそれを養分にし、成長する。そして、花をさかせる。その花によってくるのはいろいろな虫、虫の背中についているのは何だ？

そう、2つ目の「は」、「羽」だ。

「羽」は、虫や鳥、人が空へとぶのに必要なもので、もし「羽」がなければ今、空には雲以外なものもなかっただろう。羽と言われて思いうかぶのは鳥やチョウ、それらを食べてしまうのはカマキリ、ん？カマキリの手についているのは何だ？

そう、3つ目の「は」、「刃」だ。

「刃」は物を切るのに必要だ。「刃」がなければ今、ぼくたちは食物を切らずにそのまま丸やきにして食べたりして、ほとんど料理をしていなかったかもしれない。

「刃」を日常でよくつかうのはやはり食材を切る時だ。食材を切って料理をつくって食べる。食べる時につかっているのはどこだ？

そう、「は」の中でもっともみちかで、もっともつかうものの、「歯」だ。「歯」は物を食べる役割や、発言を助ける役割、表情をつくる役割がある。

もし、「歯」がなければ、食べ物を食べられないどころか、うまく発音ができず、仲間との会話もできない、そして表情もうまくつくれないので、仲間との意思疎通もできないので、協力することができなくなってしまう。つまり、歯がなければ生活がほとんどできなくなってしまうのだ。

それほどまでに歯は大切なのだ。

だから、「歯くらい…」と思わずに毎日、朝、昼、夜の歯みがきを忘れずにやるべきだと思う。

入選作品

小学生の部

前ばさん、どうしたの？

呉市立阿賀小学校二年 河 島 茉優莉

上の前ばさん、どうしたの？大人ののが生きてきたのにぜんぜんぬけてくれないで、どんどんにゆうしが出っぱみたになっちゃった。前にピーンって出て、口をあけるととび出した前ばがはずかしかったよ。

し上げみがきの時にお母さんが、

「茉優ちゃん、前ばがすごいことになってるよ。早くぬいたほうがいいと思う。」

と言って、すぐにはい者さんによやくをしてくれました。

はい者さんでお母さんが先生に、

「前には色が少しおかしいから、もしかしたらしんけいがしんでるかもしれないと言われたはだから、このままぬけないかと思って…。」

と、話していました。

先生も、

「大人のはが出てきてるから、これはぬいたほうがいいけどどうする？」

と聞いてくれて、わたしははじめてますいをしてはをぬくことになりました。今まで一生けんめいはみがきをして、虫ばになったことがないのが自まんだつたのに、まさか『ますい』をすることになるなんて。こわい気もちとふあんな気もちでいっぱいになりました。でもお母さんにおうえんされて、わたしはがんばってぬくことにしました。ますいはチクツとしたけど、おわったらぜんぜんいたくなくて、すぐにはがぬけました。

「大人のはが下のはより後ろにいるから、ななめ前に毎日おしてね。」

と、アドバイスをもらっておわりました。

先生とのやくそくをまもっていたから、今はきれいに下のはより上のはが前にきてくれます。もう口をあけてもはずかしくないはになったので、これからもわたしのはを虫ばにしないように大切に、はを見せてにっこりわらいたいです。

クリスマスチキンで歯がぬけた

福山市立川口東小学校三年 妹 尾 旺 樹

ぼくの歯は今23本あります。そのうち子どもの歯が8本ぬけて大人の歯にはえかわりました。はじめて歯がぐらぐらしたときは、

「なんだろう？」と思いました。

お母さんにきいたら「子どもの歯から大人の歯にはえかわるんだよ」と教えてもらいました。歯がぐらぐらしているときは、口の中全体がくすぐったいかんじがしました。食べ物も食べづらいしとくにお肉がかみ切れなかったのでたくさん食べたいのに、食べられなかったです。

ぼくが7才のクリスマススの日も前歯がちようどぐらぐらしてぬけそうでした。それでもクリスマスチキンが食べたかったので、思いきってかぶりついたら、そこにはほねしなくて歯がぼぎつといきました。そのときぼくは

「歯が———」とさげびました。

口の中がちの味がしてとてもまずかったです。「…なんでこうなるの」と思いました。クリスマススの日にまさかチキンを食べて歯がぬけるとは思ってなかったのでびっくりしました。

それから毎年、クリスマススになるとクリスマスチキンをかぶりついて歯がぬけたことを家で話します。それから歯がぐらぐらしてきたらぐらしている歯ではかまないようにしています。

それとぼくは定きてきに歯いしゃに行って歯をみてもらっています。歯いしゃではむし歯がないかみてもらったり、ふっそをぬってもらったりしています。ぼくの歯は、すき間がなく歯がぎっしりつまっているのです。歯になりやすいと言われているのがんばってはみがきをやっていきます。ぼくがむし歯にならないように毎日しあげやフロスをしてくれるので、ぼくもつとみがかないといけないと思いました。

指しゃぶり

三原市立三原小学校四年 池内 彩花

私は前歯が出てしまいました。その理由は小さい時から指しゃぶりが中々やめられなかったからです。指しゃぶりをすると、ねむれない時めぐにねむれるのです。ふとんの中で指しゃぶりをすると、とても気持ちがいいです。

前歯が出て困っていることは笑ったら歯が出すぎるように感じるのてい
和感があることです。歯みがきをする時も上下がそろわないとむずかしく
感じます。必死に直そうとしましたが、中々やめられなくて困りました。
指しゃぶりをしていたら指タコが出てきて大きくなる、指タコの絵本をよ
うち園の時何回も読みましたが、それでもやめられませんでした。ようち
園の友達はそのを読んでこわくなって指しゃぶりをやめたのに私だけやめ
られなくて恥ずかしいなと思いました。

小学校に入る前の検査で『上じょうがく前ぜんとつ』(出っ歯のこと)と言われて
お母さんはショックを受けたようでした。それからしばらくねている私の
親指に苦い薬を付けたけど、別の指を指しゃぶりしたり、ふとんでふいた
りして中々やめられませんでした。

ようち園の時に私はこう言いました。

「四才になったら指しゃぶりするのをやめる！」

「五才になったらやめる！」

「六才になったらやめる！」

「七才こそやめる！」

でも結局直りませんでした。しかし林間学校やしゅう学旅行でみんな
でねる時に指しゃぶりをしていたらさすがに恥ずかしいと思って頑張つてや
めようと思っただけでやめられませんでした。

いつか前歯をきょう正するつもりです。きょう正できたら、歯を出して
笑いたいと思います。

ぼくの歯は一本足りないらしい

三原市立三原小学校四年 平木 瑛士

小学三年生の夏、ぼくは歯医者さんに行きました。そこでおどろきの話
を聞きました。

何と、ぼくの下の前歯は大人の歯の赤ちゃんが一本見当たらないらしいの
です。

そのままほっとくとすきまができて、歯がガタガタになってしまつと言
われました。それで歯並びにくわしいお医者さんにみてもらうことになり
ました。

それから一ヶ月くらいしてドキドキしながら歯並びのお医者さんの所
に行きました。歯の写真をとってもらったり、歯をみてもらったりして、お
母さんが先生の話の聞きまわりました。

先生の話だと、かたい食べ物を食べなくなつてあごが小さくなつて大人
の歯が全部生えにくくなっているそうです。それで最近は大人の歯の赤
ちゃんが生えてこなくて歯並びを治さないといけない子どもが多いそう
です。ぼくはまだ9才だから大人の歯の赤ちゃんができるかもしれない
みたく、一年後にまたみてもらうことになりました。

あごを大きくするためには、かたいものをたくさん食べたり、しっか
りかんで食べないといけません。でもぼくはかたいものがあまり好きじゃあ
りません。お母さんが子どものころは、いりこやせんべいをたくさん食
べていたそうです。だからぼくもアイスやポテトチップスのようなやわらか
いものばかりを食べないようにして、かたいものもいっぱい食べたり、大
好きなこんぶをしっかりかんで食べるようにしたいです。そして、ぼくは
歯磨きもあまり好きじゃありません。でも、チョコレートやショートケー
キのようなあまいおかしも大好きです。お父さんもぼくといっしょであ
まいおかしが大好きです。そのお父さんの歯を見たら、歯磨きをしないと
いけないとわかったので、歯磨きを今までと同じようにしっかりと続けて
いきたいです。歯磨きが大事なことはよくわかっていたけど、あごの大き
さの大切さを考えていませんでした。だからあごを大きくするために、か

いものをしつかりと飲んで食べようと思います。

大事な子どもの歯

広島市立舟入小学校五年 亀谷 彩智

今日子どもの歯がのこり2本になりました。一週間前くらいから歯がうごいていたのでいつぬけるかとてもドキドキしました。だけど歯がぬけるとベロでさわっても歯がなくて少しさみしかったです。歯がぬけてうれしい気持ちだったけどさみしい気持ちになりました。

さいしょにぬけた時は5歳9ヶ月でそれからぬけた歯を全部もっています。なぜなら子どもの時からいつしよだった歯がとても大切だったからです。お兄ちゃんとお姉ちゃんはぬけた歯を屋根に向かって投げていましたがわたしはちがつてつくえの引き出しに大事にしまっています。さいしょはぬけた歯をまとめて投げようかなと思っていましたが歯がぬけるごとに、だんだんたからもののように思えてきました。歯をほかんするケースがたまったのでお父さんにたのんで買ってもらいました。歯がぬけるたびに買ったケースにしまうようになり歯がぬけたら買ったケースに入れるのが毎回とっても楽しみでどんどんうまっていくながら何だか一番楽しみです。わたしはバスケットボールをしていて帰りのときチキンを買ってもらいました。食べているときなにかかたいものをかんだ気がして、みてみたら歯がぬけていてうれしかったしかなしかったしびっくりしました。のみこまないようにティッシュにくるんでとっても大事にもってかえって買ったケースにしまいました。食べ物で歯がぬけたのははじめてだったのとおもしろいけいけんができてよかったです。

わたしの子どもの歯は一生大切にとっておきたいからです。大人の歯はぬけることはいけいれど歯をていねいにみがいたり子どもの歯と同じようにとても大切にしたいと思います。のこり2本なので大切にしたいと思います。

入選作品

中学生の部

いつまでも自分の歯で

広島市立幟町中学校一年 相馬里咲

私は8020運動というものを最近知りました。それは、「八十才になっても二十本以上自分の歯を残そう」という運動です。二十本以上の歯があれば食生活にほとんど満足することができそうです。それに、歯が二十本以上残っている人は、認知症のリスクが低いということが分かっています。

現在、八十才以上で二十本以上自分の歯が残っている人は、およそ二人に一人で昔よりは達成しているようです。ですが、予防歯科先進国にくらべると下回っていて、日本はまだ遅れているのだと少しおどろきました。歯の健康は全身の健康に影響します。健康を守るために、なにか大切かを調べてみました。

一つ目は、虫歯や歯周病予防です。虫歯や歯周病は、心臓病や糖尿病などの体の病気と関わっていることが分かっています。そのために正しく歯を磨くことや定期的な歯科検診が、とても重要です。

二つ目は、よくかんで食べる習慣です。しっかりかむことで、脳の働きを活発にすることができます。脳だけではなく、食べ物をより細かくすること、胃腸での消化がよくなり栄養がしっかりと吸収されます。

このように、虫歯や歯周病予防、よくかんで食べる習慣などで、八十才まで二十本の歯を残し歯の健康、体の健康を守ることができます。

いつまでもおいしいものを自分の歯で食べていきたいです。そのために虫歯にならないよう、一生の歯を大切にしたいと思いました。

歯の大切さ

広島市立幟町中学校一年 吉澤 深 優

みなさんは、自分の歯について知っていますか？私は今まで歯についてあまり調べることはありませんでした。なので、この作文をきっかけに歯

について調べて、分かったことを二つご紹介します。

まず一つ目は脳の機能を高めるとのことです。私達は食物を食べるときに、歯で噛むということをします。これにより、脳が刺激され、血行がよくなるため、栄養や酸素が十分に供給され、脳の機能が活発になることが期待できます。これにより、記憶力や集中力判断力などもよくなります。歯で噛むだけでこんな効果があるなんておどろきですよ。

二つ目は歯がなくなったときのデメリットについてです。虫歯などになったときに歯はなくなってしまうことがあります。まず噛み合わせが悪くなり、残っている歯に負担がかかってしまいます。ほかにも顎関節症のリスクも高くなります。また、外見的にも顔のりんかくや、老け顔にもなりやすくなってしまうといわれています。入れ歯などにした場合、噛む力が低下するけいこうがあります。歯をなくしてしまったときのデメリットが想像以上でびっくりしました。

私は今回の作文をきっかけに歯の大切さをたくさん知ることができました。私が思ったよりも、歯は私達を支える大切な役割をはたしてくれているんだなと思いました。今回知った事を家族にも伝えて、家族みんなで歯を大切にしていきます。つかれている日とかは歯みがきを雑にしようことががあるので気をつけていきたいです。みなさんも、今ある歯を大切にしていきましょう。

人生で初めての麻酔

広島市立翠町中学校一年 山口直記

乳歯を抜くために歯医者に行くということを一カ月前から怖くて緊張していた。そして当日。学校のときも今日は人生で初めての「麻酔」と思うと、心臓の所が異様に冷たく感じた。学校の帰り道はできるだけ早く抜けてほしかったからずっと乳歯をぐらぐらさせていた。が、抜けなかった。家に帰宅したら四時で歯科医院は四時三十分。残す時間は三十分だ。心臓の鼓動が一分間に約百回以上、鳴ったように感じた。服を着がえ、歯みがきをし、トイレに行った。この時、トイレで「麻酔」はどのような感じな

のだろうと考えていた。友達に休憩時間るとき麻酔の体験談を聞くと「少しだけ痛い」

と言うが、母は

「とても痛い」

と言っていた。疑問を抱えたまま、時間がせまってくる。そして自転車に乗り、歯科医院に行く。でもその途中は「自分はいける。」としか考えてなかった。そして歯科医院に着き部屋に入ると独特なおいがした。そして名前が呼ばれ、イスに座るとなぜか、どうでも良くなった。そして乳歯と歯医者の人と対決。自分は目が布でおおわれ、見ることができなかった。そして器具が乳歯をさわり、カチャカチャと音を鳴らした。一分後、麻酔が注入された。この時、自分は

「あれ、そこまで痛くない。大げさだったのだな。」

と思った。これは転んで足をすりむいたときよりも痛くなかった。そして乳歯と歯医者さんの人のバトルの結果、乳歯が抜けた。ここまで大丈夫だった。が抜けた後の方が苦しかった。とても血が出ている所につめ物をいれないといけない。血が出ている時は、自分が一番嫌いな血の味を経験することになった。だが、歯医者さんがいていねいに対応してくれたおかげですぐ終わった。最後に自分はこのような経験をjして、歯は改めて大切にしないといけないなと思った。

虫歯はこわいヨ

広島市立三入中学校一年 岡 彩 乃

私は小学生のときに、虫歯になって、歯医者に行きました。私は歯医者に行ったときにちょっとこわかったけど歯科助手さんが話しかけてくれて、こわさをやわらげてくれました。歯をけずって、なにかをうめて他の歯と同じ高さになるようにしてくれました。

虫歯にならないようにするには、まず毎日の歯みがきが大切です。毎日、朝と夜。休みの日などは、昼にも歯みがきをするといいです。もう一つ大切なことは、生活習慣の見直しです。食後すぐ歯をみがく、フッ素入

りの歯みがき粉を使用する。フッ素入りの歯みがき粉を使用すると、歯の再石灰化を促進させ虫歯予防ができます。

正しいブラッシング方法は、歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に45度の角度で当て、丁寧に優しくみがきます。これが正しいブラッシング方法です。

私はまた虫歯にならないようにするために毎日の歯みがきを大切にしていきたいと思いました。

歯磨きの大切さを知ろう

広島市立三入中学校一年 平 本 恵 麻

私は、毎日歯をきちんと磨くことが大切だと考えています。その理由は三つあります。

一つ目は、虫歯や歯周病を防ぐことです。食べた後に歯を磨かないと、食べかすが歯に残り、細菌が増えて虫歯になってしまう可能性が高くなるからです。また、歯周病は、大人になると多くの人が悩む病気です、歯が抜けたたりすることもあります。歯磨きをすることで、こうした病気を予防できると考えたからです。

二つ目は、食べ物をおいしく食べるためです。健康な歯があれば、何でもしっかりと食べられるからです。そして、よくかむことで体の消化も助けられ、栄養もきちんととれるようになります。

最後は、歯磨きをすることで習慣付ける力を育てることです。毎日決まった時間に歯を磨くことで、習慣を守る力が身につきます。この力は、勉強や運動、将来の仕事にも役立ちます。歯磨きは、健康だけでなく「自分をコントロールする力」も育ててくれるからです。

この三つの理由から、私は歯磨きがとても大切だと強く感じました。だからこそみんなが健康な歯を保てるようになってほしいと心から願っています。

科学研究で学んだこと

呉市立和庄中学校一年 上野 真 央

私は小学五年生の時に、虫歯についての自主勉強をしました。その際に、「コーラは歯に悪い」という資料がありました。その資料を見て、歯をコーラに浸けてみたらどうなるのか興味を持った私は、実際に科学研究で抜けた乳歯を利用して「コーラで歯は溶けるのか」という実験を行いました。

実験内容は、コーラだけでなくいろいろな飲み物に保存していた抜けた乳歯を浸け、歯の変化を三日おきに観察するというものです。

その時の私の歯についての知識は、自主勉強である程度は身に付いていたものの、実際にコーラなどの飲み物に浸けても（まあ、少し着色するくらいかな。）というのが私の当初の予想でした。それに私の歯磨きは少し雑でしたが、虫歯になったのは幼稚園の頃の一度だけでした。そのようなこともあって、歯は丈夫なものだから、少し飲み物に浸けたくらい、大丈夫。そう思っていました。

ですが、実際に飲み物に浸けた後観察してみた結果は、コーラに浸けた歯は初日で黒っぽい茶色に変色し、他の飲み物に浸けた歯もそれぞれに変色していききました。ゴムのような質感となったり、真ん中から裂けたり、変色したりしてボロボロになった歯を見て、私は衝撃を受けました。歯は案外脆くて、大切に扱わないと痛んでボロボロになってしまうことを実感しました。

私は過去に虫歯になったのは幼稚園の時の一度きりで、それ以降虫歯にはならなかったということ、ただそれだけで、どこか大丈夫だと安心してしまっていました。ですが、この経験を通して、歯の手入れを怠ることの危険さを知りました。それからの私は、歯の手入れを、奥歯まで丁寧に磨く、力を入れすぎないなど、歯医者で教えてもらったことを意識しながらしっかりと行うことで、歯の健康を守っています。これからも、歯を大切にしていきたいです。

妹と僕とおばあちゃんの歯

呉市立阿賀中学校一年 立 岩 史 也

僕には今5歳の妹がいます。妹が産まれてすぐ歯はなく歯茎だけでした。僕は何故赤ちゃんは歯がないのかなあと不思議でした。しばらくすると、何故かよだれが沢山出ておもちゃを必死でカミカミしていました。

お母さんが「そろそろ歯が生えるのかな？」と言っていて何でよだれが沢山出て、カミカミしたら歯が生えるのだろうと不思議でした。するとしばらくしたら下の歯が、チョココンと生えていました。

時々指をガブツと噛まれると痛かったです。痛すぎて指がちぎれるかと思いました。

下の前歯が2本生えた妹の顔は2本生えただけなので、少し変だなと思っただけとても可愛いかったです。上の前歯も生えて徐々に増えて行き今は20本の歯があります。

妹の下の歯には黒い虫歯があります。きっと歯磨きをしないからかなあと思います。

この虫歯はやく歯医者に行って治したほうがいいと思いました。

僕の歯は24本あります。妹と僕は4本分の歯の数の違いがあります。顔の大きさが違うからかなあと思っただけ、僕と同級生で顔の小さい友達がいたら20本となるのはおかしいから、顔の大きさではなく年齢により違うのかなと思いました。年齢によって歯の数が変わっていくのが不思議だなと思いました。

僕のおばあちゃんの歯は今ではなくて、年を取ると歯がなくなると思っただけ、お母さんが「80歳で歯が20本あったら賞状ももらえるらしいよ」と教えてくれて、年は関係なく歯の数は保てることを知りました。

このことから僕は毎日、歯を磨くことを徹底して、歯を綺麗に保つことが大切だと考え、80歳でも20本の歯があるように歯を綺麗に保つようにしようと思いました。

歯磨きを見直して変わったこと

呉市立昭和北中学校一年 玉 本 悠 真

歯磨きは、毎日必ず行うことのひとつとされていますが、ぼくは今まであまり真剣に取り組んだことがありませんでした。朝と晩の二回、なんとなく歯ブラシを動かしているだけで、時間をかけて丁寧に磨くことはほとんどありませんでした。そのため、歯科検診ではいつも磨き残しが多いことを指摘され、歯茎もはれやすい状態でした。

そんなぼくに変わり目が訪れたのは、先日歯医者に行ったときのことでした。先生は、多くの歯の状態を見て

「このままでは虫歯や歯周病になる可能性が高いですよ。」

と、とても心配そうに言いました。さらに、歯磨きの仕方を詳しく教えてくれ、磨き残しが多い場所や、歯ブラシの選び方、歯磨き粉の種類など、今まで知らなかったことをたくさん教えてくれました。先生の言葉を聞いて、私は初めて自分の歯の健康について真剣に考えるようになりました。

先生に教えてもらったことを参考に、私はすぐに歯磨きを見直すことにしました。まず歯ブラシをヘッドの部分が小さく、毛先が柔らかいものに変えました。そして、歯と歯茎の境目を意識しながら、一本一本丁寧に磨くように心がけました。また、歯磨き粉もフッ素入りのものに変え、虫歯予防に力を入れることにしました。さらに、今まで使ったことのないデンタルフロスも使い始め、歯と歯の間の汚れもしっかり落とすようにしました。最初の方は、少し面倒に感じましたが、毎日続けるうちに、だんだんと慣れてきました。

歯磨きを見直してから、数週間が経ちました。するとおどろくことに、様々な変化が現れ始めました。まず、口の中が以前よりもずっとスツキリするようになりました。歯を磨いた後の爽快感が全然違います。また、歯茎のはれが少しずつ引いていき、健康的なピンク色に近づいてきました。

今回の歯磨きを見直した経験を通して、ぼくは歯の健康の大切さを改めて認識しました。歯磨きはただの作業ではなく、自分の歯を守るための大切な習慣なのだと気づきました。これからは、正しい歯磨きを続け、虫歯

のない健康な歯を維持していきたいと思います。そして、今回の経験を活かし、家族や友達にも歯磨きの大切さを伝えていきたいと思っています。なぜなら、健康な歯は、ぼく達の生活を豊かにしてくれる、かけがえのない宝物だからです。

私が今からできる事

呉市立昭和中学校一年 矢 口 羅 七

親に口うるさく言われたことといえば、思いつく言葉といえば、

「片づけなさい。」

「歯、みがいたら?」

「宿題は?」

と、小学生のころから毎日のように言われていました。毎日毎日、(うるさいな)と思いながら、いやいや歯をみがいていたような気がします。

私は小さいころからすぐに虫歯になっていて、よく歯医者へ行っていました。行きなれていたので、歯医者へ行くことはこわくもなく、歯が痛くなればすぐに予約をすれば良いとかるく考えました。

小学校高学年になったころ、ふと歯の大切さに気づく出来事がありました。私のひいおじいちゃんは、今年で九十四才になります。ひいおじいちゃんの家に遊びに行った時、

「この前歯医者で賞状をもらったんだ。」

と見せてもらったものが、「八十歳をすぎても、二十本以上自分の歯を保とう。」というものでした。8020運動といって、残存歯数が約二十本を目指そうというものです。その時はあまり意味が分かっていませんでしたが自分の歯がいかに大切かということに気づきました。それからは、今までねむたくてさぼっていた歯みがきも絶対にするようにし、学校の歯科検診でもひっかからなくなりました。

ひいおじいちゃんは、九十四才になった今も毎日ウォーキングをし、自身の畑でとれた野菜を食べて、地域の活動にも積極的に参加しています。歯の健康と、体が健康であることは関係しているのだと思います。私も何

才になっても健康で楽しく日々を送りたい。だからこそ毎日、今からでもできることのひとつとしてしっかりと自分の歯を守っていききたいです。

そして私も親になった時、自分の歯はどれだけ大切かを伝えられるようにならないといけないなと思いました。

乳歯から永久歯へ

呉市立川尻中学校一年 吉田 知海

私は、乳歯から永久歯に生え変わるとき、よく歯医者連れていかれました。

その理由を母に聞くと、兄が小さい頃、グラグラしてきたら、勝手に抜けると思っていた歯がなかなか抜けないことがあったそうです。のぞいてみると次に生えてくる歯がだいぶ出てきていたので、早く抜かないと新しい歯がちゃんと生えないのではないかと思い兄は病院へ行きました。すると、やはり抜けないといけない歯が抜けずその場所にいたため、少しおくに永久歯が生えていました。だから、少しグラグラしている時期が長いかな、と思うと、次の歯がまだ見えていなくても歯医者の先生に抜く方が良いか、待ってもいいものか相談するようになったことを母から聞きました。そんな母のおかげで歯がちゃんと良い位置に生えているのだということを知りました。きちんと歯が生えていることで歯みがきもしやすく虫歯になりにくいです。またかみ合わせも良いのでしっかり食べ物をかみくだくことができ消化を助けます。正しいかみ合わせは、全身のバランスを整え、姿勢や運動能力にも良い影響を与える可能性があります。歯並びが良いと、マスクをつけず人前で話すことへの抵抗もう減り笑顔が増えます。コミュニケーションが上手にとれるとも思います。

だから将来私が親になったときも、私の母がしてくれたように子どもの歯が生え変わるとき、しっかりと見て歯医者連れて行ってやりたいと思います。

歯とわたし

呉市立天応学園七年 横田 香織

「歯並びが悪い。」

鏡で自分の歯を見たとき、いつもこう思っていた。歯の大きさはバラバラだし、位置も全然違う。でも、私は矯正をしたいとは思わなかった。たくさんお金が必要だし、時間もかかる。それに、歯並びが良かったとして人生が変わるほど良い事がある訳でもない。だから、私は矯正をする気がなかった。

だが、やはり矯正をすることになった。まあ分かっていた事だし、そんなに驚きもしなかった。そこから、私の矯正生活が始まった。

初めて矯正器具が付いたとき、びっくりした。歯にとっても違和感があった。舌でちょつと触れてみたら……ナニコレ！すごく驚きました。家に帰って鏡で見てみてもやっぱり驚きました。見た目、あんまり良くないなあ、と少し思っちゃいました。

それから1年くらい経った最近、お母さんにこんなことを言われました。「おお！歯、キレイになつてきてるね！」

ずっと付けていて、毎日鏡も見ているのに全然自分では気付きませんでした。でも、お母さんに言われて鏡を見ると、なんかキレイになった気がしたんです。

お母さんに歯がキレイになつてきていると言われて、自分でも実感したとき、私はうれしい気持ちになりました。

初めはしなくても良いと思っていた矯正。でも、いざ始めてキレイになるとして良かったなと思っただけです。

まだ矯正は終わっていないけど、続けなくちゃいけないけど、矯正が終わって自分の歯がとてもキレイな頃を思い浮かべると頑張ろうって思えました。

もしかしたら辛い思いやしんどい思いをするかもしれない。でも、乗り越えていきます。

明るい未来のために、頑張ります。

歯の大切さ

三原市立第五中学校一年 岩崎 勝 太

ぼくは以前、歯みがきをきょうにしていたことがあります。眠いときや急いでいるときは数秒だけで終わらせたり、歯ブラシを口に入れて動かしているだけの日もありました。そのときはきつと大じょうぶだろうと思いい気にしていませんでした。しかしある日、食べている最中に奥歯がずきつといたくなりました。最初はいっしゅんだつたので気にせずにいましてがだんだんいたい時間が長くなってひえた水をのむだけでもしみるようになりました。夜中に歯がいたくて目が覚めたときには、歯みがきをちゃんとしていればとかいいしていました。歯医者さんに行くと、やっぱり虫歯でした。先生にけずって銀歯をつけるかと言われたときにはぼくは大きなショックを受けました。ちりょう中の音やいたみもこわかったですが、それ以上に心に残ったのは、自分の歯が銀色になってしまおうということでした。ちりょうが終わってから、ぼくは口を大きく開けて笑うのがはずかしくなりました。友達に銀歯を見られたらどう思われるだろうと気になってしまいました。食事中も気をつけるようになり、以前より自由に笑えなくなった気がしました。そのとき初めて歯は見た目も大事、大切なんだということに気がつきました。私はこのけいけんから歯の健康が体だけではなく心にもいいきょうすることを学びました。いたみでごはんをおいしく食べられなくなったことも、どちらも毎日の生活に大きなししょうとなりました。たった数分の歯みがきをなまけたせいで、これほどのきょうかいをすることになるとは思いませんでした。それ以来、ぼくは歯みがきをていねいにするようになりました。とくに寝る前は三分から五分かけて一本一本をいしきしてみがくようにしています。また歯ブラシだけではなく、いとようじやうがい薬などを使いできる限りむし歯にならないように気をつけています。少し手まはかかりますが、あのときの痛みやはずかしさを思い出すと、自然と歯みがきをつづけられるのです。いい歯の日は、歯の大切さを改めて思い出す日です。これから先も同じきょうかいをしないように毎日の歯みがきをかかさずつづけていきたいと思ひます。そして、自分の

歯を大切に守りながら、笑顔に自信を持つて過ごせるようにしたいです。

歯みがきもたらす幸せについて

東広島市立磯松中学校一年 行長 篤人

私は歯みがきもたらす幸せについて調べました。分かったことは、三つあります。

一つ目は歯みがきをすることは心身のリフレッシュにつながります。なぜかというと、歯磨きの際口の中の刺激や、ブラッシングによる軽い運動により脳が活性化し自律神経のバランスが整うことでリラックス効果が期待できます。

二つ目は歯みがきをするとう健康につながります。なぜかというと、口臭の原因になったり虫歯の原因となり歯が溶けていき、激しい痛みや食事が困難になります。歯周病菌が血管を通じて全体に広がり心臓病、糖尿病のリスクを高めてしまふ。

毎日歯みがきをすることで虫歯や歯周病を予防し、口臭をおさえ、全身の健康にいいいききょうを与えることができます。

三つ目は歯みがきのもたらす幸せについて調べましたが私はとくに習慣化させることが大事だと思ひました。たとえば歯みがきを一回やつても虫歯が予防できるわけがありません。毎日みがくことが大切です。

私は虫歯になったことが一回だけあります。

「歯をみがくのはめんどくさい」と思っている人はみがいてください。歯をみがくだけでいいことがたくさんあります。歯をみがかないだけで悪いことがたくさんあります。

私は歯みがきのことを調べて歯みがきの良いところをたくさんみつけました。私は調べたことを生かして幸せに生活しようと思ひます。

私は虫歯ゼロ

東広島市立八本松中学校一年 大槻 美月

私は幼稚園児の頃、歯みがきが苦手でした。口の中に歯ブラシが入ってくるのが変な感じがしたからです。でも、毎日歯みがきをしていました。お母さんとお父さんが歯みがきの手伝いをしてくれたからです。私が好きなキャラクターのぬいぐるみを持ってきてくれたり、その日食べた野菜をイメージした妖精さんを書いて応援してくれたり、様々な方法で私の歯みがきを手伝ってくれました。そのおかげで幼稚園の頃の私の歯は白くてピカピカでした。そして、小学生になっても中学生になっても毎日歯をみがく習慣ができました。たまには歯をみがくのが面倒な時もありましたが幼稚園の頃を思い出して歯をみがきました。だから今の私の歯は虫歯に一回もなったことはありません。もちろん歯医者さんの定期検診に行くことも心掛けています。

少し話が変わりますが、私には現在八十八歳のおばちゃんと八十九歳のおじいちゃんがあります。おばあちゃんとおじいちゃんは八十歳を超えても歯が二十本以上あるので、8020運動の達成者です。そんなおばあちゃんとおじいちゃんを見て私も八十歳を超えても歯が二十本あるようにこれからも毎日、歯をみがいていこうと心に決めています。

良い歯並びでいるために

東広島市立八本松中学校一年 片山 結葵

みなさんは自分の歯並びについて気にしたことはありませんか。歯並びはとても大切で、歯並びが悪いと虫歯や歯周病になりやすくなったり、食べ物が噛みにくくなったりするなどのリスクがあります。

私は、あまり自分の歯並びを気にしていなかったのですが、小学生になって歯が生え変わった時に二本だけ歯が生えず、噛み合わせが合わなくなってしまったので、矯正をすることになりました。矯正をする前にま

ず、アルジネットというピンクのねん土のようなもので歯の型を取ったり、写真を撮ったりしたのですが、私はそれが苦手で、一回吐いてしまったことがあったので、歯医者に行くのが嫌になりました。ですが、私も歯並びをきれいにしたいと思っていたので、がんばって通いました。そして、矯正の器具ができて歯に付けたのですが、付ける時も、付けた後もとても痛くてしんどかったです。ずっと付けていると、どんどん慣れてくるのですが、付けたばかりの頃は、矯正のねじを回すのも痛かったです。食べ物を食べる時も器具の間に食べ物をはさまってしまったり、はみがきが大変でした。ですが、歯並びが良くなるのが楽しみで、わくわくしていました。寝る時にはマスクを付けて矯正にゴムを引っかけて寝るのですが、たまに忘れてしまっていることもありました。そして、小学六年生の時ぐらいに矯正をはずして、付けた時から五年ほど経っていたらしいのですが、矯正を付けていた時は気がつかなかったけど、付ける前よりも歯並びが良くなっていたし、噛み合わせも合うようになっていました。まだ、少し悪いところもあったのですが、付けてなかった頃よりもはるかに良くなっていて、すごくうれしかったです。矯正をはずした後も歯医者には通っていて、中学生になって歯の型を取って、矯正を付ける時に取った型と一緒に見せてもらったのですが、全然違ってすごかったし、面白いなと思いました。

私は、最初はあまり歯並びを気にしたこともなかったし、矯正をするのも少し嫌だなと思っていたのですが、やって良かったです。

笑顔の力は歯から

熊野町立熊野中学校一年 小松 琉翔

ぼくが歯の大切さを実感したのは、小学五年生のときです。友達と写真を撮ったとき、自分の笑顔がどこかこちなく見えて、違和感を覚えめました。鏡でよく見てみると、前歯にうっすらと着色汚れがありました。それ以来、ぼくは前歯、歯の健康にもっと気をつけるようになりました。毎日の歯みがきはもちろん、デンタルフロスやうがい薬も使いはじめました。

最初は面倒だと感じることもよくあったけれど自分が気にしてはじめてから毎日続けていくうちに歯がつるつるになっていくような感覚が気持ちよくて、今まで面倒だと思っていたものが習慣になっていきました。また、年に一度の歯科検診では、先生に「きれいにみがけていますね」と言われたときは、とてもうれしかったし、自信につながりました。歯がきれいだとは自然に笑顔が増え、人と話すのも楽しくなります。これからも、歯を大切に、笑顔でいられる毎日を送りたいと思います。歯の健康は、体の健康や心の元気にもつながると、ぼくは実感しています。

恐怖と共に歯を抜け

呉市立昭和北中学校二年 藤田 蒼 維

僕が初めて歯が抜けたのは、幼稚園児の時でした。僕は歯が抜ける早さがとても遅いです。

ある日、歯医者へ行くと次までに歯を抜いていないと抜歯をすると言われました。姉が抜歯をされている所を見たことがあり、麻酔がとても痛いと言っていました。僕は恐怖心が強くなり、抜歯をすると言われた日から何度も何度も歯を動かしてとうとう抜くことができました。それから、歯医者で歯を抜くのがいやで自力で抜き、回避していました。

小学三年生の時、歯を抜くのが面倒くさくなって来ましたが、そのままたが過ぎ、歯医者で抜くことになってしまいました。抜かないといけないと分かっていたのに抜いていなかった自分を責めました。とても緊張して来しました。歯医者の席が倒れて口の中に麻酔を入れた時、とても力が入り、逃げ出したいくなりました。刺さってきたのが分かった少し痛みを感じてきてもっと痛くなるんだろうなと思った瞬間、痛みを感じずに終わったと告げられて僕はとても驚きました。麻酔が効くの待っている間は歯茎が少ししびれてきて腫れているような感覚で、気分が悪かったです。麻酔が効き、先生がペンチのような物も出しました。痛いのだろうなと頭の中をよぎってすぐ何も感じずに抜けたと言われ、驚いたが、ほっとしました。それから、抜歯が怖くなくなり、自分で抜いてと言われても抜歯がいいと

思うようになりました。

丈夫な歯が生えてきた一方でまだ僕には乳歯があります。もう怖くはないとはいえ将来に関わることもあるので、しっかり歯を磨き健康な歯を保っていききたいと思います。

おばあさんの健康な歯

福山市立中央中学校二年 横手 愛

私には、八十六歳のおばあさんがいます。一緒に住んでいて、私はおばあさんが大好きです。私をかわいがってくれるし、一緒にいると穏やかな気持ちになります。そんなおばあさんが出してくれるおやつに、硬いおせんべいがあります。二人でパリパリと食べるけど、おばあさんの歯は丈夫だと思いました。私のおばあさんは、歯が三十二本、全部揃っているそうです。年を取っても健康な歯を保つためには、八十歳で二十本の歯を残すことを目指す「八〇二〇運動」が推奨されています。二十本以上の歯が残っていれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、食生活が満足できると考えられているからです。八十六歳で歯が全部揃っているおばあさんは、完璧です。

私はおばあさんに、歯の健康で気を付けていることを尋ねてみました。おばあさんは、二つのことを守っています。一つ目は、食後と寝る前は、必ず歯を磨くことです。理由は、歯が汚れていると、虫歯になるからです。二つ目は、歯の調子が悪いと思ったら、すぐ歯医者さんに行くことです。理由は、調子の悪いところだけではなく、口の中全部をチェックしてもらえからです。自分が気が付かなかったところも、歯医者さんに教えてもらえるからです。おばあさんが、守っている二つのことは、私にもできることだと思いました。

私は虫歯がありません。幼稚園に通っていたとき、「このぐらいの年で虫歯になるのは全部親の責任だ。」

と、歯医者の先生が検診で仰ったそうです。私の母は責任重大だと思い、私に歯磨きをていねいにさせました。仕上げ歯磨きも必ずして、磨き残し

がないかチェックもしてくれました。おかげで、毎日ていねいに歯磨きをする習慣ができました。今虫歯になったら、自分の責任だと思います。好き嫌いなく何でも食べて、歯を清潔にして、大好きなおばさんのように健康な歯を年を取っても保ちたいです。

いつまでも健康な歯を

廿日市市立七尾中学校二年 濱崎 加愛

みなさんは、八〇二〇運動を知っていますか？八〇二〇運動とは、「八十歳になっても二十本以上の歯を保とう」という健康運動です。この運動は、二十本以上の歯を保つことができれば、ほとんどの食べ物をしっかりと噛むことができ、おいしく食事をする事ができるため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いが込められており、一九八九年から行われている運動だそうです。始まった頃は達成者が十パーセントにも満たなかったけれど、二〇一六年の調査では、五十パーセントになっており、二人に一人が八〇二〇運動を達成するようになったそうです。また、子供が少なく、高齢者が増えつづけ、平均寿命が長くなる時代となり、社会の活力を維持するための健康寿命を図ることが政府の政策目標として位置づけられているそうです。そこで、八十歳になっても、二十本以上の歯を保つにはどうしたらいいのかを考えました。

一つ目は、毎食の後にしっかりと歯みがきをすることです。毎日歯みがきをすることで虫歯や歯周病の予防や口内環境を清潔に保ち、健康な状態を維持することができますからです。

二つ目は、定期検診を受けることです。定期検診を受けることで、虫歯や歯周病の早期発見や早期治療につながり、歯、また口の中の健康維持に役立つからです。

私は、食べ物をおいしく食べるには、歯がとても大切だということを知りました。普段歯みがきをするのはめんどくさいと思うこともあったけれど、これから先、楽しく食事をするためにもしっかりと歯みがきをして予防しないといけないと思いました。私はこれから歯みがきをしたり、定期

検診を受け、歯を大切にしていきたいと思います。

初めて抜けた歯

呉市立昭和中学校三年 大脇 新月

私が初めて歯が抜けたのは、家でおやつを食べているときでした。

その日、学校から帰ってお母さんと一緒に口の中でおやつを食べていました。おやつを一口かじった瞬間、違和感と同時に口の中でカリッと音がしました。

すぐに吐きだしてみると、白くて小さなものがありよくみると私の歯でした。前からぐらぐらしていた前歯が抜けたのでした。台所にいた母に「お母さん！歯抜けた！」

と、いそいで見せにいくと笑顔で

「おめでとう」

と言ってくれました。母が私の抜けた歯をティッシュで包み夜になったら空に投げるように教えてくれました。その日の夜、私は母と一緒に庭に出ました。外は暗く、風がきもちよく感じました。星が空に輝いているのが見え、そこに向かって歯を投げて心の中で

「じょうぶな歯が生えますように。」

とお願いました。初めての経験で少しどきどきしていたのを今でも覚えています。でもその中にうれしさなどもまざっていて不思議な感覚でした。母に、

「これで一歩大人になれたね。」

と言ってもらい、少し照れたけど寝るときには恥ずかしさもなくなり優しい気持ちで眠りました。

初めて歯が抜けた日は、普通の日だったけど、私にとっては大切な一日になりました。今では丈夫な大人の歯になっているので大事にしていきたいと思います。

小さいころの歯医者

呉市立昭和北中学校三年 濱岡将叶

僕がまだ小さかったころ、歯医者が大の苦手でした。ある日、前歯の奥に虫歯ができてしまい、痛みが強くなってから母さんに連れていかれ歯医者に行くことになりました。歯医者の診察室に入ると、ピリッとした消毒液の匂いが広がっていて、僕は緊張して足が震えました。先生はとても優しい笑顔を見せてくれて、「痛くないようにするからね」と言ってくれましたが僕はその言葉が本当に信じられませんでした。治療が始まると、心がドキドキして、手に汗を握りました。でも、実際に治療が始まると、先生の手際の良さにおどろきました。痛みを感じることなく、あっという間に虫歯の部分が治療され、安心して帰ることができたのです。それからというもの、歯医者に対する恐怖心は少しずつ薄れていきました。その後、定期的に歯医者に通うようになり、歯の大切さを学びました。特に、毎日歯を磨くことがどれほど重要かを教えてもらったことが印象に残っています。歯磨きを怠ると虫歯や歯周病になりやすく、それが全身の健康にも影響を与えることを知ったからです。今では、歯医者が怖い場所ではなく、むしろ自分の健康を守るために必要な場所だと感じるようになりました。定期的な検診を受けることが、健康な生活を送るための大切な一歩だと思っています。あの時の怖かった思い出が、今の僕の歯に対する意識を変えてくれたのだと感じています。

No teeth no life

三原市立第五中学校三年 古川弥依

皆さんは食事中に何を考えていますか。私はこれおいしいなくらいしか考えていません。そんなふうに私が悠々とご飯を食べている時も歯は私の食事を支えてくれています。私にとっては歯があるのは当たり前なので今まで深く考えたことはなかったけど、この機会にもし歯が無かったらどう

なるのかについて考えました。

まず歯が無い事のメリットとデメリットを調べてみました。メリットは無いそうです。デメリットはたくさんあって、そして機能の低下や栄養不足、全身の健康リスクの増加、見た目の変化、発音の不明瞭さ、他の歯への負担増加などだそうです。歯がなかったら歯磨きをしなくてもいいんじゃないかと考えましたが、歯がない人も歯茎とか色々な場所に細菌が付着するので歯磨きなどのケアはしないといけないらしいです。こんな風にデメリットばかりの歯無しですが歯が無い生き物は存在するのでしょうか。次に歯が無い生き物を調べました。その生き物は鳥類、カメ、ヒゲクジラ、アライグマ、カエルなどらしいです。思ったよりいてびっくりしましたが、よく考えたら野生の動物は歯磨きしないし効率を考えると噛むよりも飲み込む方がいいのかなと思います、なんだかすごいなと感じました。先程は人間以外の動物の話でしたが人間には食べ物丸呑みする事は難しいのでおいしく噛んで食べるためにも歯は大切にしましょう。

歯が健康であることの大切さ

福山市立中央中学校三年 小林美登

私は、歯の前後の噛み合わせが逆になっている「受け口」という状態であつた。治したほうが自分のためになると分かっていたけど、私は歯医者さんに苦手意識を持っていた。なぜなら、歯医者さんに対して不安や恐怖心がたくさんあつたから。でも、私の父と母が背中を押してくれたおかげで、受け口を治そうと決意することができた。

そこから、受け口を治すために歯列矯正を始めたが、決して楽なことではなく、ご飯を食べることがしんどかったり、矯正器具がついている歯が痛かったりと何回も歯列矯正をやめたいと思った。でも、諦めずに歯列矯正を最後まで続けることができたので、今はもう受け口ではない。今はあのとき治しておいて本当に良かったと思う。

今だからこそ考えてみたい、歯の役割や重要性はどのようなものであるのか。歯は、単に食べ物を噛むだけでなく、表情を作る、発音を助け

る、脳の働きを良くする、顎の骨や筋肉を強くするなど、様々な役割がある。それに加えて、一度失った永久歯は二度と生えてこないため、自分の歯を大切にすること、歯の健康が全身の健康と深く関係し、豊かな人生を送る上でいかに重要性が高いかなどが示されていた。

今回の作文を通して、歯について学び、深く考えることができたと思う。歯の健康を保つためにも、毎日の歯磨き、特に寝る前の丁寧な歯磨きを続けていくことや定期的な歯科検診、バランスの取れた食事、こまめな水分補給を心がけていきたい。

健康な歯でいるために

熊野町立熊野中学校三年 河野 咲良

私にはかれこれ十年以上通っているかかりつけの歯医者がある。つい最近も診てもらったばかりだ。初めて歯医者に行ったのはむし歯になったからだと思う。痛いことをされるし、歯医者さんは怖いところだという印象が強かったが、定期検診などで何度か行くうちに、恐怖心が少しずつ薄れていったように思う。永久歯に生え変わり、歯並びが気になってきたとき、矯正をすることになり、何年か装置を付けたおかげで歯並びもとても良くなった。歯医者さんに行つて毎回思うことは歯を大切にしようということだ。歯磨きはもちろん、歯磨きだけではとれない汚れを糸ようじでとること、また暑い時期にはスポーツ飲料や炭酸飲料が飲みたくなるけど、歯にはあまり良くないのでなるべく控えたりして、歯を大切にすることを心がけている。歯医者に行ったら、「歯磨きががんばってるね。」と言われるとうれしいので、これからも健康な歯でいられるように続けていきたい。八〇二〇を目指して。

父から学ぶこと

熊野町立熊野中学校三年 山田 篤志

父は月に一回ぐらいのペースで歯科医院に通っています。おそらく定期検診なのか一時間ぐらいで帰ってきて、コンビニで買った歯に悪そうなおかしを食べています。

そんな父ですが、たまに歯を抜いて帰ってきます。抜いた歯を見せてくれるのですが、正直に言つて、メチャクチャ汚いです。父曰く、「若いころに歯磨きをサボったからこうなった。お前もちゃんと歯磨けよ。」とのこと。それに父はもう4、5本歯が無いので説得力が違います。歯の色とかはタバコも影響してると思いますがタバコだけでこうなるとは思えません。

このことから人生を通して若いころの行いというのは後の人生に影響し、苦しめてくるので、成長期はサボリやさんなことをせず毎日、朝、昼、晩の三回かささず歯を磨き続けることが大事です。

入選作品

高校生・一般の部

私の幸せ

広島県立広島皆実高等学校一年 山口 ひとみ

私はご飯を食べることが大好きだ。好きなものを食べることで幸せな気持ちになれるし、家族や友人と食卓を囲み、会話をすることがとても楽しいからだ。しかし一方で、歯磨きはあまり好きではなかった。

歯磨きの大切さに気づいたのは、テレビで複数のコマーシャルを見てからだ。それらのコマーシャルでは、正しい歯磨きをしないと歳をとってからどんどん歯が抜けてしまうこと、入れ歯だと違和感で食事を心から楽しむことができないことを発信していた。コマーシャルを見て、当時小学生だった私は、「歯が抜けるなんて絶対嫌だ」と強く思った。

私たちは歯があるから、食べ物をつかり噛み、味わえる。これらは歯があって初めて楽しめるものだ。もし歯がなかったら、噛むこともできず、食事はただ飲み込むだけの作業になってしまうだろう。それは、想像するだけで、寂しい。

さらに調べてみると、噛むことは単に食べ物を砕くだけではないとわかった。噛むことで唾液が分泌され、消化を助ける。そして脳が刺激され、集中力が高まるという。つまり、歯と噛むことは私たちの健康や学習にも深く関わっているのだ。

食事の楽しさは、歯が元気だからこそ成り立っている。虫歯や歯周病で歯を失えば、その楽しみは大きく損なわれるだろう。だからこそ、毎日の歯磨きや定期的な検診は、未来の自分への投資だと思う。

私はこれからも、笑顔で、おいしいものを味わえる未来のためにも、食事の時間を心から楽しむためにも、一本一本の歯を大切にしていきたいと強く思う。

自分の歯を守るために

呉市立呉高等学校二年 津 曲 花 歩

私は生まれて十六年間、むし歯が一つもできなかったことがない。なぜ自分にむし歯ができないのか考えると思いあたることが二つあった。

まず私は小さい頃からガムを食べることが好きだった。十円や二十円で買える当たり付きのガムやキシリトールが含まれているボトルガムをよく食べていた。ガムを食べることで歯についた歯石や歯の隙間に入った食べ物を取る効果があるといわれている。そんな効果があると知らず風船をつくりたいという思いでたくさん食べていたガムが歯の健康へ繋がっていた。

もう一つは両親からの言葉だった。私の両親の歯には銀歯があり、小さい頃はかっこいいと思っていた。しかし母は銀歯になったのは鬼に歯をとられたからだといふ話を聞いていた。その言葉を信じた私は毎日ご飯を食べた後は自分で歯を磨き、最後に両親に仕上げで丁寧に磨いてもらっていた。小学校入学してから姉や父といっしょに歯を磨くことで楽しい時間を過ごしていた。今では歯を磨くときはこの後に何をするか、何を食べようか考えるしながら毎日楽しんでいる。

私は将来百歳まで生きたいという目標をもっている。百歳まで生きるためには、毎日運動、睡眠、食事を気をつけるだけでは足りない。人とふれあい、よく話し、笑うことも大切である。その全てには歯が重要である。ご飯を食べるために咀嚼する歯、人と話すために滑舌を守る歯、全力で笑うための歯など歯の役割は多くある。毎日歯を磨くことで口の中だけでなく心もすっきりとして良い気持ちになる。さらに健康で長生きができるようになる。むし歯を増やさず毎日歯みがきをするをこれから一生続けたい。そして小さい頃に行っていたことを誇りにもっていいこうと思う。

変わった気持ち

呉市立呉高等学校二年 松 枝 亜 依

私は歯医者嫌いだった。むし歯になる度、歯医者に行き、時には神経もとられた。母の膝の上で長時間口を開けていることが苦手で、幼い頃から通院している私にとって、いい思い出など一つもなかった。

でも、何度もうちに、先生や歯科衛生士の方が毎回声をかけてくれたり、痛みを感じにくいように工夫してくれたりすることに気がついた。先生はやさしい笑顔で、「大丈夫だよ、ゆっくりやろうね」と声をかけてくれ、治療中も、「今から少し風が出るよ」とか「痛かったら手をあげてね」と、丁寧に説明してくれて、安心して治療を受けていることに気がついた。

そして何よりも心に残っているのは、治療が終わったあとに、「よくがんばったね。」とほめてくれたことだ。私はその言葉がともうれしかった。それからは、歯医者はいわゆる所ではなく、自分の歯を大切にしてくれる所だと思うようになった。

それから、私はいつも以上にしっかり歯みがきをするようになり、歯医者に行くのも嫌ではなくなった。むしろ、高校生になってからは、自分でも歯を気にするようになり、定期検診にもすすんで行くようになった。歯は生きていく中でもっとも大事な部位である。むし歯になる前にたくさん歯みがきをし、むし歯になったらすぐに歯医者に行くということを心がけていこうと思う。

歯医者は、歯をなおすための病院であり、痛いときもあるが、優しい先生と親切な歯科衛生士がいてくれば、苦痛でないことに気がついた。食後や寝る前などしっかり歯をみがき、むし歯予防をしていこうと思う。次に歯医者に行くときは、元気よくあいさつをしようと思う。

きれいな歯を保つために

呉市立呉高等学校三年 榊 井 望 愛

私はよく歯ならびがきれいだねと言われます。それは歯科衛生士である叔母のおかげです。私が幼い頃から、歯の大切さについて教えてもらいました。小学生くらいから乳歯が抜け始めて、怖くてなかなか抜くことができなかった時、叔母が手伝ってくれたり、乳歯を抜いてくれたりとたくさん協力してくれました。そのおかげで今歯ならびについて褒めてもらえることが多いです。

また、私は今まで虫歯になったことがありません。これは、毎日の小さな習慣のおかげです。私は必ず毎日丁寧な歯磨きを心がけています。それは幼い頃からの習慣で、叔母に教えてもらったやり方で毎日行っています。どんなに疲れていても、しんどくても歯磨きは丁寧に行っています。

また、定期的な歯科検診にも行っています。定期的に行くことによって、虫歯などの早期発見、早期治療ができ、重症化を防ぐことができます。また、歯みがきだけでは落としきれない汚れをとることができるので、定期的に検診に行くことで虫歯や口腔内の健康を保つことができます。高齢者になっても、きれいな歯でいることは楽しく生活ができると思います。高齢者にとつての歯は、全身の健康や生活の質を維持するためにとっても大切で、さまざまな病気の予防になるので、私はこれからも歯をきれいに保つために毎日、丁寧に歯みがきをしたり、定期的に歯科検診に行ったりして高齢者になってもきれいな歯でいたいのです。

歯の健康を教える中で

橋 川 君 啓

フレイル予防。今年は団塊の世代が全員後期高齢者となる二〇二五年である。私は、高等学校福祉科教諭として勤務しており、科目「社会福祉基礎」や「発達と老化の理解」の授業で、介護福祉士国家試験を目指す生徒

に教えている。私は、祖母の介護をきっかけに、介護福祉士を取得し、高等学校福祉科教諭となった。

私は、今年七月に副鼻腔炎の手術を受けた。手術前に、口腔をきれいにしておくことの説明をうけた。雑菌等の繁殖を防ぐ意味があるとのことだった。私の祖母は、義歯だったのが、朝夕、私が義歯のクリーニングを担当していた。口腔のケアこそが、万病予防となることを、この2つのエピソードからも再確認することができた。

先日かかりつけの歯科に私の歯のクリーニングに行った。歯科衛生士からは、磨き残しがないように、歯みがきをするよう助言をうけた。意外と磨き残しはあるものだなあと感じた。

私も40代半ばとなり、体調面特に食事についても気を配らねばならない年齢となった。よくかんで食べる、消化のよいものを食べることも体にとっては大切である。

最近では、ST（歯科衛生士）が、高齢者や障がいを持つ人とのみ込みなどの見守りや、サポートも行われていることを、障害者支援施設で耳にした。介護職・医療職が連携して歯の健康を保つことの大切さについて、私も授業で生徒に教授しようと改めて感じている。

教え子が将来、介護福祉士になった時、口腔ケアの大切さを日々思いおこしてくれるととてもうれしい。

私も、今日から歯みがきの精度を一段階あげ、一生使う大切な歯を保っていききたい。そして福祉人材育成を、歯をくいしばって、頑張ろうと思う。

介護職の私と歯の健康について

橋川 朱 實

介護職となつて、三十余年。私はデイサービスや認知症グループホームで、人生の先輩である利用者の支援を行ってきた。

私はこれまで多くの利用者に出会ってきた。グループホームは、夜勤もあるので、朝食、昼食、夕食の、デイサービスでは昼食の提供を行う。

二〇〇〇年からスタートした介護保険制度が始まって五年目の二〇〇五年。社会として介護予防を中心とした制度に大きく転換する動きがあった。私も、現場にいて、少しでも利用者が自身の歯で食事を食べられる日が長くなるよう、色々なサポートもしてきたものである。

例えば、口腔ケアもその一つである。歯と歯の間に残った歯せきは、歯が広がり、様々な病気の原因になる。私の勤務する施設は、県立黒瀬高校福祉科の施設実習の施設となっている。実習生も、利用者の歯の大切さについて、実習指導者からアドバイスをうけている様子も例年見ている。

ひるがえって、私自身も、町内のいきつけの歯科にて、歯のクリーニングをうけている。町が行う、健康診断で歯科も診察してもらっているが、やはり磨き残しもあるものである。ブラッシングにも、いくつかの方法もあり、介護福祉士育成用のテキストには、生活支援技術の中で、学習することになっている。

私は、母の介護も、十四年前まで行っていたが、上下の義歯だったため、家での介護時には、義歯のそうじも行っていた。入れ歯の脱着もなかなか最初は難しいが、だんだんと慣れてきたように思い出す。

一生自身の歯でかむことができるよう、忙しい毎日であるが、歯みがきを大切に、日々過ごしていきたいと思っている。食べる楽しみは、人間の生きるための生理的欲求の一番のポイントでもある。自分の歯を守るのには、自分にしかできないのであるから。

第三十回 いい歯の日作文コンクール

主 催 一般社団法人広島県歯科医師会

後 援 広島県
広島市

広島市

広島県教育委員会

広島市教育委員会

広島大学歯学部

日本歯科医師会

広島県歯科技工士会

広島県歯科衛生士会

中国新聞社

NHK広島放送局

中国放送

広島テレビ

広島ホームテレビ

テレビ新広島

広島エフエム放送

F Mちゅーピー 76.6 MHz

(順不同・敬称略)

第三十回

いい歯の日作文コンクール入賞作品集

発行 令和七年十一月十一日

発行者 一般社団法人 広島県歯科医師会

会長 山 崎 健 次

〒七三二一〇〇五七

広島市東区二葉の里三一―二―四

電話〇八二(二六三) 八〇二〇(代)



80歳で20本以上の自分の歯を保ちましょう

