

むし歯がおしえてくれたこと

よし川 はな

わたしは、三年生まで「むし歯ゼロ」でした。しかし、三年生の夏、歯科けんしんで、はじめて「むし歯があります」と言われてしまいました。とてもショックでした。

なぜ、むし歯ができてしまったのか。実は、思い当たることがあります。それは、三年生になってから、お母さんの「しあげみがき」

をやめてしまったからです。「もう自分でできるといっていました」。

でも、本当は一人でちゃんとみがけていませんでした。はやくおわらせたいから、はやく歯ブラシを動かしていました。むし歯ができたのは、わたしの歯みがきが、てきとうだったからかもしれません。

歯医者さんで、むし歯を直してもらった時、わたしは先生に、「正しい歯みがきのポイント」を教えてくださいました。

一つ目は、「歯ブラシは、えんぴつのように持つこと」です。ギュツと強くにぎると力が入りすぎてしまうので、やさしく持つのがコツです。

二つ目は、「一本ずつ、小さく動かすことです。大きく動かすと歯と歯の間のよごれが落ちないので、少しずつシャカシャカとみがきます。

三つ目は、「みがきにくい場所を意識しきずること」です。あく歯のデコボコしたところや、前歯のうらがわは、とくにむし歯になりやすいそうです。

今までわたしは、ただ歯ブラシを口に入れて、大きく動かしていただけでした。今は、夜ねる前だけお母さんにしあげみがきしてもらっています。

これからも毎日の歯みがきをしていねいにし、もっと大きくなったら一人でかんペキにみがけるようになりたいです。