

第28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 山崎 健次

「第二十八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、主催者としてご挨拶申し上げます。

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になり、主催者として大変嬉しく思います。

今年もたくさんの方の素晴らしい作品が寄せられました。今年度は、二、九七二点（小学生の部一五八点、中学生の部二、六一七点、高校生・一般の部一九七点）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、第一次審査として本会役員委員三十六名の歯科医師による選考を経て、外部有識者による最終審査会において慎重に審査した結果、広島県知事賞をはじめとした各賞の決定に至りました。審査員の先生方も、皆様の作品に感動し、熱心に評価されました。

この作品集には、優秀賞と入選を受賞された作品並びに佳作を受賞された皆様を掲載しております。どの作品も、歯と口腔の健康に対する思いや工夫が伝わってきました。

本コンクールを通じて皆様が歯と口腔の健康についてもっと知り、興味を持ち続けてくれることを願っています。また来年も、皆様

の作品を楽しみにしています。

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審査員の先生方、本事業へご支援、ご協力賜りました関係各所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。ご挨拶といたします。

第二十八回 いい歯の日作文コンクール 審査員

木ノ元 陽子 株式会社中国新聞社 編集局次長 兼 報道センター長

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 県立広島大学 人間文化学部国際文化学科 兼
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	はがぬけた	広島市立早稲田小学校一年	三谷奏多	10
中学生の部	Smile again	呉市立倉橋中学校三年	野田純	10
高校生・一般の部	おじいちゃんのくれたお守り		海生阿希	11

中国新聞社賞

小学生の部	めんどろだけど大切なこと	竹原市立大乘小学校六年	木下淳	11
中学生の部	歯の妖精代行	呉武田学園武田中学校一年	長渡悠馬	12
高校生・一般の部	母からの愛情	広島県立広島皆実高等学校二年	福本優椋	12

広島県歯科医師会長賞

小学生の部	虫ばきんがやってきた	呉市立阿賀小学校二年	正原瑛大	13
中学生の部	僕の歯磨き研究	東広島市立西条中学校三年	木野村直紀	13
高校生・一般の部	口腔から健康を	広島県立広島皆実高等学校三年	野地さやか	14

審査員特別賞

小学生の部	初めて歯がぬけた日	東広島市立龍王小学校五年	山下颯太	14
小学生の部	大人になる合図	広島市立瀬野小学校六年	田中夢芽	15

〈入選〉

中学生の部	まだ歯のはえてない妹へ	熊野町立熊野東中学校一年	津村昇馬	16
中学生の部	笑顔	広島市立庚午中学校三年	延岡輝斗	17
中学生の部	母のおかげの僕の歯	尾道市立御調中学校三年	坂東真志	17

小学生の部

にまいば	よしだ いつき	呉市立阿賀小学校一年	よしだ いつき	20
かくれたむしば	くぼたはるひと	竹原市立大乘小学校一年	くぼたはるひと	20
わたしのがぬけたひ	くにもと りこ	東広島市立西条小学校一年	くにもと りこ	20
大じにしたいぼくのは	かわしまとうり	呉市立阿賀小学校二年	かわしまとうり	21

中学生の部

歯を大切に	橋本心菜	広島市立吉島中学校一年	橋本心菜	24
歯の大切さ	上田 洸太朗	広島市立観音中学校一年	上田 洸太朗	24
おじいちゃんの歯	山根 葵	広島市立観音中学校一年	山根 葵	24
8020運動	阿出川 和悠	広島市立庚午中学校一年	阿出川 和悠	25
お世話になった歯医者さん	小林 ひまり	広島市立庚午中学校一年	小林 ひまり	25
財産	福光 穂佳	広島市立庚午中学校一年	福光 穂佳	26
体はつながっている	宮本 真妃	広島市立庚午中学校一年	宮本 真妃	26

私の大事な歯
 予防が大切
 私の歯と矯正
 虫歯がない歯
 健康な歯をつくろう
 一生、僕の歯で！
 乳歯の思い出
 歯の思い出
 歯は一本百万円！！
 大切な歯
 思い出のカギ
 歯や口に関わること
 歯と健康
 かけがえのない一生の歯
 歯を大切に
 笑いは歯並び
 きれいな歯を大切にたもつ
 歯の存在と思い
 食生活を変えた歯並び
 ずっといい歯でいるために
 脱マスク生活
 歯は今からでも変えられる

広島市立長東中学校一年	田部 絢音	27
広島市立東原中学校一年	新谷 日花里	27
広島市立三入中学校一年	坂井 結芽	28
呉市立阿賀中学校一年	奥原 瑞希	28
呉市立昭和北中学校一年	北森 七緒葵	29
呉市立横路中学校一年	渡川 湊	29
東広島市立磯松中学校一年	藏 重紫苑	30
東広島市立西条中学校一年	中山 璃音	30
廿日市市立七尾中学校一年	安堂 岳汰	31
比治山女子中学校一年	畝 恵鈴奈	31
呉武田学園武田中学校一年	遠山 大悟	31
広島市立吉島中学校二年	三山 巧惺	32
広島市立城山北中学校二年	大和 めばえ	32
呉市立昭和中学校二年	網島 妃来	33
三原市立第五中学校二年	内海 華琳	33
尾道市立御調中学校二年	岡 孝倫	34
東広島市立西条中学校二年	中村 杏	34
東広島市立西条中学校二年	横山 颯祐	35
東広島市立八本松中学校二年	岩 滝早弥	35
東広島市立八本松中学校二年	高橋 栄太	36
熊野町立熊野中学校二年	藤本 茉侑	36
熊野町立熊野東中学校二年	大道 悠花	36

歯みがきの重要性について

ドリルの音だけで挙手

私の過去と将来

きれいな歯を保つために

おまじない

歯を大切に

歯と体の関わりと大切さ

歯をキレイに

楽しくすごすために

高校生・一般の部

歯と健康

口の健康が全身の健康

思い出

白い宝石防衛作戦

歯の健康は心の健康

人生を噛んで楽しく!!

広島市立吉島中学校三年

広島市立庚午中学校三年

広島市立庚午中学校三年

広島市立安佐南中学校三年

呉市立昭和中学校三年

三原市立第五中学校三年

三原市立第五中学校三年

東広島市立西条中学校三年

東広島市立志和中学校三年

広島デンタルアカデミー専門学校一年

広島県立広島皆実高等学校二年

呉市立呉高等学校二年

広島県立因島高等学校三年

広島県立広島皆実高等学校三年

砂原海結……………37

阿部美幸……………37

岩本華恋……………38

前保希佳……………38

時廣清穂……………39

藤尾真桜……………39

森重来未……………40

山本航晟……………40

和田紗佳……………41

渡部麗未……………44

重原ゆず……………44

大久保優月……………45

田畑果空音……………45

杠花乃……………45

山本武一……………46

〈佳作〉

小学生の部

ぼくはむしばになりたくない。	竹原市立東野小学校一年	深川 統也
ぼくの白い歯	東広島市立上黒瀬小学校二年	稲垣 尊
歯みがきについて	東広島市立寺西小学校二年	藤岡 旬
歯の思い出	熊野町立熊野第一小学校三年	光本 和香
歯について知ったこと	廿日市市立阿品台西小学校四年	土田 彩菜
わたしのきょう正物語	熊野町立熊野第二小学校四年	米田 朝海
大切な歯を守るために	東広島市立西条小学校五年	竹本 菜乃

中学生の部

健康な歯を保つために：	広島市立吉島中学校一年	中本 聖耀
すてきな仕事	広島市立吉島中学校一年	橋岡 桜愛
反面教師	広島市立翠町中学校一年	濱本 航
私の自慢の口元	広島市立庚午中学校一年	河副 陽生
六十七年後の私のために	広島市立城山北中学校一年	山田 結愛
大切な歯を守っていくために	広島市立長束中学校一年	大石 歩武
八〇二〇を目指す	広島市立三入中学校一年	藏本 葵
人生で必要な歯	呉市立昭和中学校一年	大下 侑友理
思い出の容器	呉市立宮原中学校一年	高橋 心優
精一杯の笑顔	呉市立横路中学校一年	住吉 良太
歯を大切に	尾道市立御調中学校一年	迫 はるか
私が歯みがきを特に志がける理由	東広島市立西条中学校一年	和田 樹
私の歯	東広島市立志和中学校一年	宮内 寧々
歯でつながる「ありがとう」	東広島市立八本松中学校一年	佐藤 結衣奈

私の大切な小さな歯

歯が無限に生え変わったら良いのに

歯医者者の治療

約五年間の矯正治療

歯の思い出

私と歯

いつまでも自分の歯で

歯と私の生活

歯の大切さ

歯との関わり方

歯みがきの良さ

歯の妖精

歯を大切にしよう

歯と私の人生

抜けた歯の行方

僕の歯

歯を大切に

磨くこと

虫歯

歯を清潔に保つことの大切さ

廿日市市四季が丘中学校一年	長原 柚葉
呉武田学園武田中学校一年	北 碁 維心
広島市立観音中学校二年	仮本 将太郎
呉市立倉橋中学校二年	林 香里奈
呉市立昭和北中学校二年	神原 大輝
東広島市立安芸津中学校二年	宮本 望加
東広島市立西条中学校二年	濱岡 楓
東広島市立高屋中学校二年	新谷 香暖
東広島市立八本松中学校二年	小早川 琴実
東広島市立八本松中学校二年	山崎 星夏
廿日市市立七尾中学校二年	鶴田 琉依
広島市立庚午中学校三年	兼石 あんな
呉市立昭和中学校三年	日下 碧彩
呉市立昭和北中学校三年	福田 海翔
呉市立第五中学校三年	高橋 悠光
東広島市立西条中学校三年	山口 美羽
廿日市市四季が丘中学校三年	末岡 学歩
熊野町立熊野中学校三年	峠 瑛太郎
熊野町立熊野東中学校三年	船本 志寿奈

※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〉

はがぬけた

広島市立早稲田小学校一年 三谷 奏多

コッソリというおとがして、おさらのうえにはがおちました。おひるごはんのからあげをたべていたときでした。やつとはがぬけた。とうれしくなりました。なぜかというとは、はがぐらぐらしているところはんをたべるとき、そのはがつかえないし、おとうさんとおかあさんに「ぬいてあげようか？」とおどかさされてこわかったからです。

ぼくには、9かげつのおとうとがいます。さいきん、はがよんほんはえてきました。まだちいさいはなのに、とてもつよくて、ぼくのあしをかんできたとき、いたくてないてしまいました。

はみがきをしているとき、おとうとはをみながらおかあさんが、「こどものはは、ろくさいくらいになったら、ぬけておとなのはがはえてくるけど、おとなのははいっしょうつかわれないといけないんだよ。」とおしえてくれました。むしばとかで、はがなくなってもかわりがはえてこないとわかってびびりました。ぼくは、おとなのはがなくなってしまうたらこまるので、こどものはがぬけずに、ひっこめておいてもしものときにそのはをつかえたらいいのになとおもいました。

なつやすみに、はいしゃさんにいったとき、はみがきをするときは、かがみをみながら、いっぼんずつみがくようにおしえてもらいました。いつもはリビングでゲームをしながらみがいいたけれど、おとなのはをなくさないように、たいせつにしないといけないとおもったので、いまはせんめんじよでおかあさんといっしょにはみがきをがんばっています。

広島県知事賞 〈中学生の部〉

Smile again

呉市立倉橋中学校三年 野田 純

私は「歯」という言葉を聞くと同時に「笑顔」が連想される。親しみの笑顔のうえに白く美しい歯だと思わず見惚れてしまう。第一印象という言葉があるように、初対面で会った瞬間の数秒間はとても重要である。たった数秒のうちに印象の良い人は好感や信頼を獲得し、とっつきにくい、怖そうなど第一印象で損をしている人は好感や信頼を得るのに様々な努力と時間が必要になる。数秒で分かれてしまう運命の鍵は白い歯のピカピカ笑顔だと思う。見た目は言葉のコミュニケーションよりもっと印象深く、強く記憶に残っている。きつと初対面で挨拶した言葉は思い出せなくても「ステキな笑顔だな」と思ったイメージは長く付き合った後でも残っているはずだ。私自身、白く美しい歯で笑うことを常に心がけている。そのきっかけは中学一年生のときである。私は中一の冬から中二の春先まで体調不良で入院していた。ご飯が食べられず、痩せたので胃管をすることに。口に何も入れないので歯みがきもおろそかになっていた。多くの方から笑顔が消えたと言われ、不安になり鏡の前に立ってみた。笑顔をつくとそこには黄色い歯があった。自分がこんな顔だったのだと怖くなり、それから毎日丁寧に歯みがきをした。どんどん自信がつき笑うことが増え、力となって予定より早く退院できた。今まで歯について気にしたこととはなかったが、相手の印象を良くしたり自分に自信をつけてくれるとても重要な体の一部なのだ知った。白く美しい歯をのぞかせる最上級の笑顔は他の何ものにも代えられない温かさ、爽やかさがある。しかしこの数年、新型コロナウイルスの影響でマスクを強いられる生活が続いていた。最近はずつマスクの着用が緩和されているが、今までどおりの笑顔溢れる日常は戻っていない。全ての人が最上級の美しい笑顔を取り戻せる日がくることを願って歯を大切にしていきたい。

おじいちゃんのお守り

海生 阿希

歯と言ったら、武雄おじいちゃんだ。十年前の火葬では骨も歯もなかなか燃え尽きず、埋葬の儀までかなりの時間がかかった。

私が小学校三年生の時には全校生徒千人以上、プラス先生たちの前で朝礼台に立ち、御年七十六歳、堂々と演説を行った。テーマは「健康な歯」。8020運動が提唱されて間もないころだった。なぜうちの祖父に白羽の矢が立ったのか忘れたけれど、ずいぶんと誇らしかったことを覚えている。

とにかくなんでもよく食べた。象牙の歯ブラシで歯を磨き、笑うと芸能人ばりに真っ白く並んだ歯がむき出しになった。ただ一本だけ、右下の犬歯が黄ばんでいて、狼みたいな野生のオーラを放っていた。同居していた弟と私はその歯を非常に怖がった。よく怒鳴られた弟は特に。そしてなんと、その無気味な代物を私が受け継いでいる！場所も同じだ。小さいころは気付かなかったが、一人暮らしを始め、己に意識が向かい始めた折突如離れて暮らす私を護ってくれるのだろうと感謝した。帰省するたび、私はこっそりおそろいのブツを確認した。

おじいちゃん、元氣。わたし、元氣。
九十六歳でなくなるまで、ずっと黄ばんだままだった。正確には知らないが最低でも二十本は健康なおじいちゃん自身の歯であった。

十年前摂食障害の真つただ中で、心配をかけたまま逝ってしまった武雄おじいちゃん。認知症になっても、天国からでさえずっと変わらず見守り続けこの場所へ、導いてくれてありがとう。もうすぐ私、ママになるよ！この子にも、お守りくれる？そんなことを願いながら毎日、一日四度、歯を磨く。右下犬歯を、念入りに。乳歯が初めて生えたとき、抜けたとき、大人の歯が生えてきたとき。おなかにいる我が子にも、きつとこの話をしよう。

めんどろだけど大切なこと

竹原市立大乘小学校六年 木下 淳

ほくは歯みがきは本当のことを言うめんどろで、あまり好きではありません。だけど、朝と夕だけではなく、昼も必ず歯みがきをしています。だから虫歯はできたことはありません。ほくがきらいな歯みがきだけれども、絶対にする理由があります。

三年生の頃に、二歳上のお姉ちゃんが元氣だったのに、急に心臓の病気になる、命が危ないから緊急手術をして助かりました。この事は今でも思い出したらつらい出来事です。この時、心臓の病気になる原因は、『虫歯菌』だったのです。お姉ちゃんはほくと違っていつも歯をゴシゴシときれいにみがいていました。だから虫歯もありませんでした。

(どうして虫歯菌で心臓の病気になるの？)
ほく以外にもお父さんやお母さんもおどろいていたし、大きいシヨックと入院生活が続きました。

今ではお姉ちゃんは前より体は弱いけれども、元氣に学校に行っているし、生活をしています。前の様にケンカもします。

歯みがきは『虫歯にならないための予防』だけではなく『体の健康を守るため』にも大きな役割があると思っています。そして元氣でいることが家族が笑顔で楽しくさせるのじゃないのかな、とほくはお姉ちゃんが病氣になったことと思いました。

つかれている時やいそがしい時、ねむたい時は歯みがきめんどろくさいと考えるかもしれません。けれど一分だけでも、うがだけでも大切な事ではないでしょうか。

歯の妖精代行

呉武田学園武田中学校一年 長 渡 悠 馬

ぼくと妹は六歳の年の差がある。小学一年生の妹は今歯が抜けかわっている。ぼくは歯がグラグラはじめると、すぐに抜いてしまいたくて指で押したりわざと歯ブラシで強くみがいたりしていた。でも妹は歯がグラグラすると心配し、歯みがきをとて慎重にしている。

そんな妹の歯が抜けると、ぼくと母には仕事ができる。それは歯の妖精の仕事だ。妹は歯が抜けると歯をまくらの下に置いて寝る。ぼくと母は妹が眠った後、まくらの下の歯を妹を起こさないように気をつけて取り出し、金色のコインと交換する。妹が起きなければ仕事は大成功だ。次の朝、妹はすぐにまくらの下を確認し金色のコインを見つけて大喜びをする。そして、それを母やぼくに見せながら、「妖精きたー。」と自慢する。

ぼくの家には二つの木の箱がある。一つはぼくの抜けた乳歯がずらっと並んでいる。歯の妖精はぼくにも来ていたらしいが、あまり覚えていない。しかし、ずらっと並んだ小さい歯を見ると、妹のように喜んでいたのだからと少し照れくさい。さて、今は永久歯に生えかわったぼくの歯だが、虫歯がある。小さい頃は妹のように仕上げみがきをされていたが、今はしないし、時にはみがく前に寝てしまうこともある。歯をみがくように母に言われてみがくこともある。妹には虫歯にならないように歯みがきを手伝ってほしい。そのためには歯ブラシを定期的に交換し、歯のすき間はフロスを使うように教えていきたい。

あと何本妹の歯が抜けるかわからないが、虫歯のないきれいな歯を金色のコインと交換してあげたいと思う。妹の歯が全て永久歯に生えかわるまで、ぼくの妖精代行はおわらない。

母からの愛情

広島県立広島皆実高等学校二年 福 本 優 栞

皆さんは歯磨きをいつから1人で行っていますか？私の家庭では歯磨きを全部1人で行っていたのは中学一年生からでした。それまで朝も夜も母に磨いてもらっていました。中学生になるまで母に歯を磨いてもらうことは珍しいと思います。だから周りの子にいつから歯磨きを1人で行っているのか聞かれた時周りに合わせていました。でも今ではそれは1つの愛情だと捉えています。

小学校6年生の春、かかりつけの歯医者に行った時の出来事でした。その日、いつも担当してくださっていた歯科衛生士さんではなく初めて見る少し怖そうな男の人が担当でした。なんで今日はいつもの人じゃないんだろう、なにか悪いところあるのかな、と不安と疑問で頭がいっぱいでした。いつものように歯科検診を行いフッ素を塗ってもらいました。フッ素が終わった時その男の先生に褒められました。「他の小学生よりもずば抜けて歯が綺麗じゃね。歯磨き好き？」と聞かれて「毎日お母さんにやってもらっています。」と伝えました。すると歯科衛生士さんは「感謝するんだよ」と言いました。当時の私には感謝の気持ちより自分で歯磨きしたいという願望の方が強く聞き流していました。でも今になってやっと理解できました。母があのととき一生懸命磨いてくれていたから今でも虫歯ゼロで虫歯菌も少ないのだと思います。

私が母親になった時、子どもになんと言われようと小学校を卒業するまでは磨いてあげたいなと思いました。そして私の母のようにいろんな形で愛情を注いであげられる人になりたいです。母は自慢の母です。

虫ばきんがやってきた

呉市立阿賀小学校二年 正原 瑛 大

「大へんだー。」

今日は、ぼくにとつて、大へんなことがおこった。それは、学校でおこなわれたしかけんしんでのことだった。

なんと、ぼくに虫ばがみつかったのだ。ぼくはそのことを、一こくも早くおかあさんに知らせたくて、学校から走ってかえった。

「おかあさん、大へんだよ。ぼく虫ばがみつかったんだ。」

それを聞いたおかあさんは、目を丸くして「ええっ！それは大へんだわ！」

と、すぐにはいしゃさんにでん話をかけた。

ぼくは朝もよるも、かならずはみがきをするし、仕上げみがきもおかあさんにしてもらっている。おかあさんの仕上げみがきは、とてもいいねいで長い。口がとじなくなるのではないかと思うくらい長い。なのに……

虫ばになったげんいんを、ぼくは考えてみた。大すきなチョコレートをとべたから？あまいジュースをのんだから？色いろ考えているうちに、これから行くはいしゃさんのことが気になりはじめた。

ぼくの頭の中は、きょうふ心でいっぱいになってきた。おかあさんは、そんなぼくをみて言った。

「早く行ってちりようしてもらわないと、どんどんいたくなるよ。ほうつておくと、小学生で入ればになるよ。」

先生はやさしく、ちりようも、あまりいたくはなかった。

気をつけてはみがきしているつもりでも、虫ばきんはやってきた。もう二どと、こんな思いはしたくない。

こんやも、ぼくはいいねいにはをみがく。そして、おかあさんも今までいじように、ねんいりにしあげみがきをしてくれる。

もう二どと、虫ばになりませんように。

僕の歯磨き研究

東広島市立西条中学校三年 木野村 直 紀

僕は小学生の頃から数か月に一度、定期的に歯科検診に通っている。毎回の検診で歯に虫歯がないかチェックしてもらうとともに、歯の磨き残しがないか見てもらい、スコアとして数値化されたものを見ることができ。つい最近までは磨き残しがある部分は変わらず、スコアも変わっていません。このままでは虫歯になり、歯を失いかねないと思い、磨き残しの多い奥歯の内側を重点的に磨いてみた。しかし、スコアは変わらず、歯茎からの出血が増え、歯茎が赤くはれていた。僕は自分の磨き方は間違っていることに気付いたと同時に毎回もらうスコアの紙に歯科衛生士からの磨き方のアドバイスがあることも気付いた。それも毎回同じではなく、毎回少しずつ異なる磨き残しに対して歯磨きのプロから見た正確なアドバイスだった。

以後、その紙を洗面所の自分が見やすい所に貼り、磨き残しの多い部分と歯科衛生士からのアドバイスを交互に見て歯を磨いている。またフロスピックを使い、歯と歯茎の間の汚れをしっかりと取り除いている。以前、歯を失うと恐れていたが、その原因は虫歯よりも歯周病の方が多いため、フロスピックを使いはじめた。さらに手に持てるくらいの鏡を使い、より歯の細かい所まで見えるようにすることで汚れをしっかりとすることができ。これらを数か月間行った結果、スコアが良くなり、歯茎の出血もなくなった。

これからはきれいな歯の状態を維持したい。なぜなら、僕の歯は永久歯であり、一度なくなると、二度と生えてこない。だから僕の今の歯はお金にも何にも変えられない一生の財産である。その歯をしっかりときれいな状態で維持するためにも、今まで得た教訓をしっかりと生かしていきたい。

口腔から健康を

広島県立広島皆実高等学校三年 野地 さやか

私は看護学生1年のとき、患者さんの口腔ケアについての授業を受けました。しかし新型コロナウイルス感染症の蔓延により、友人や患者さんに口腔ケアを実施することは叶いません。そこで私は自宅で、小学四年生の弟に口腔ケアをしています。弟は自分で歯を磨いていますが、十分に清潔にすることは難しいようで、母に仕上げ磨きをしてもらっていました。しかし看護師である母は、私に口腔ケアの練習として、弟の仕上げ磨きをするように言われて私ははじめました。

口腔ケアを実際にやってみて分かったことがたくさんあります。口腔ケアを受ける方は口を開けたらいいのか、閉じたらいいのか、声をかけられないと分らず、恐怖感や緊張感も感じてしまいます。そこで弟であっても「口開けて」や「閉じて」「いーして」「あーして」と声をかけることで、される側は安心して次に何をしたらいいのか戸惑わずに済みます。また磨く際も、歯茎の近くや歯間、歯の裏を細かく小刻みに磨くことで残った歯垢を取り除くことができるのを学びました。これから病院実習がはじまるとレベルアップした内容になります。機会がある時に安全かつ清潔に、そして患者さんが安楽な状態で口腔ケアを受けられるよう練習を重ねていきたいと思います。また胃腸や輸液されている患者さんは口を使って栄養を取り込まないので、唾液分泌が減り口腔内が清潔に保たれにくいのです。病院ではそのような患者さんがたくさんいらっしゃるので、患者さんの健康を口腔から守れるよう口腔ケアの技術を高めていきたいと思っています。

初めて歯がぬけた日

東広島市立龍王小学校五年 山下 颯 太

これは、ぼくが小学一年生のころの出来事です。

そのころのぼくは、歯がグラグラしはじめていてぬけるのが不安でした。その理由は、生まれて初めて歯がぬけてしまうということがものすごくこわかったからです。

なので、ごはんの時もしゃべる時も歯がぬけないようにと気をつけて毎日を過ごしていました。

そんなある日、事件が起こりました。

ぼくがいつものように歯を守りながら夕飯を食べ、ソファーでおむけにねころびながらテレビを見ていると、妹が

「ねえねえ上にすわっていい？」

とぼくに質問をしてみました。ぼくは、

「いいよ」

と答えました。

ぼくは足のあたりに座るだろうと思っていましたが妹はちがいました。

ぼくの頭におしりをむけすわろうとしてきました。それに気がついたぼくは、いそいで

「やめて」

とさげびました。

ですが、そうさげぶのが少しおそかったようです。妹は、ドシリとぼくの頭の上におしりをのせてすわりました。

さらに最悪なことに、グラグラしている歯の上です。するとぼくが最もおそれていたことが起こりました。それはなんとポキリと歯がぬけたことです。

ぼくは、びっくりしたことで初めて歯がぬけてうれしい気持ちで泣きながら妹と笑いました。家族のみんなも

「おめでとう。」

や

「ぬけて良かったね。」

とほくを祝福してくれました。

今思うと歯が初めてぬけた日は、思い出に残る楽しくていい日になったなと思います。

審査員特別賞 〈小学生の部〉

大人になる合図

広島市立瀬野小学校六年 田中 夢芽

私は二カ月おきに歯科検診を受けている。食後の歯みがきも欠かしていない。それなのに新年早々、奥歯辺りで何か起こっている違和感をとらえた。これはきつと人生初の虫歯だ：と悟った。私は、祖父が長年、歯科で虫歯や歯茎の治療を受ける度、食べることや話すことが難しいとなげく姿を見てきた。だから、自分は虫歯を作るまいと人一倍気を付けてきた。それだけにこの違和感には大きなショックを受けた。私の脳裏には、しかもつ面の祖父の顔がずっと浮かんでいて、しきりに

「夢芽、歯医者行った方がええで！」

と言われている気がしてならなかった。私は、すぐに治療しないと：でも歯を抜くことになったらいやだな：でも治療を後回しにしたら：でも案外大したことないかも：とかつとうしたが、意を決して母にこの違和感を伝え、歯科に行くことにした。

受診日。診察台に乗った時は、恐怖でドキドキする気持ちと、どんな治療も受け入れようと腹をくくる気持ちが入り混じっていた。そんな私の胸の内なんて知らないであろう先生と歯科衛生士さんは、いつも通り手際よく診察を進めていく。数分後、

「はい、終わり。次は二カ月後の三月ね。」

と思ってもやらぬ声がかかった。え？：なんで？：治療は？：私はパニックの中、待合室へ戻った。歯科衛生士さんが母に何か言いに来たが、この時の私には何一つ聞こえなかった。

帰宅後、母から、12歳臼歯が生えてきていることを知らされた。生え始めに多少の違和感が出る可能性を前回の受診時に歯科衛生士さんから聞いていたようだ。だから、母はずっと冷静だったのか。生え方も順調と知り、私は全身の力が抜けた。違和感の正体は、虫歯ではなく、私が大人になる合図だったんだ。安心したその瞬間、ずっと脳裏に浮かんでいたしめつ面だったはずの祖父の顔が、ほほ笑み顔に変わった気がした。

この日、私は新年の誓いを『歯の成長と健康を守る』に決めた。

審査員特別賞 〈中学生の部〉

まだ歯のはえてない妹へ

熊野町立熊野東中学校一年 津村 昇 馬

ぼくには、10ヶ月の妹がいます。まだ、歯は、はえていません。もし、歯がはえてきたときに、歯みがきをしてあげたり、ケアーをしてあげたりしたいと思います。なぜなら、ぼくは、小さいころに歯に虫歯ができ、歯医者にかよっていました。その時に、ますいやちりょうをするたびに、毎回泣いて、いやな思い出があります。そのせいか、今でも歯医者がきらいなぼくがいます。なので、妹には同じような思いをさせたくないと考えています。なので、赤ちゃんの歯がはえはじめたときのケアーを調べてみました。まず、下の歯が2本はえたらガーゼなどで、ふいてあげるそうです。そして4本はえたら歯みがきが、はじまると、ききました。母や家族もいそがしいので、積極的にぼくが妹の歯みがきをしてあげたいと思っています。まだ、はえていないので毎日いつはえるのかと口の中を見るようにしています。はじめてはえる歯を見るのが楽しみです。そして、ぼく自身も歯の健康に気を付けています。歯みがきをこまめにしたり、糸ようじで歯のすきまを、キレイにしたり、日々気を付けています。あと1つ家族で歯のことで悩んでいる小学校5年生の弟がいます。それは、歯並びのことです。弟は歯のきょう正をしたいと思っています。ですが、きょう正の種類や適した年れい、料金もさまざまなので母もどれがいいのか分からずこまっていました。ぼくもいっしょに色々情報を集めてあげたいと思います。そして、自分に合った病院やきょう正に出会えたら、いいなと思います。大人の歯は1度しかはえないし、年をとっても、自分の歯でおいしいごはんを食べべつづけられるように大切にしていきたいと思っています。そのためには、定期的にけん査へいくことが大切だと考えます。ぼくだけではなく、家族みんなが歯の健康を守っていききたいです。

審査員特別賞 〈中学生の部〉

笑顔

広島市立庚午中学校三年 延岡輝斗

私の祖父は虫歯が一本もない。そして一本も歯が欠けていない。聞いたところによると、そのことで祖父は表彰されたらしい。八十年以上生きていながらも歯が健康なのは、本当にすごいことなんだな、と表彰状を見るたびに私は思う。

しかし、毎年見ていた表彰状も、二年ほど見れなかった時期があった。そう、新型コロナウイルスが流行したからだ。私たちは、3から4年間も的人生をこれらと共に送った。学校や買い物へ行けば、見渡す人は誰もかも顔の下半分が紙や布で覆われている。今思えば不思議な光景だが、それ以上に私は苦労した。なぜなら、顔の下半分が見えない中で、感情を伝えたり、理解したりする必要があったからだ。普通、笑うときには白い歯が見える。しかしあの頃は、目を必死にこもりとさせる事でしか、笑顔を人へ見せる術が無かったのだ。

そんな中、私に一枚の写真が送られてきた。そこには、親指を立てながらにっこりと笑う祖父の姿があった。口元には整った白い歯達を顔をのぞかせている。

いい笑顔だな、と私は思った。やっぱり歯が見えた笑顔の方が祖父は似合う。こうして私は、忘れていたありのままの笑顔の美しさを思い出すことができた。

白い歯が見える笑顔は美しい、と思ったことで、やはり歯は大切にしなければいけないと実感した。もちろん、歯が欠けてしまったり、口元を手で隠したりした笑顔を否定している訳ではない。白い歯が見えた表情になるのは笑った時だけ。何気ないことだが、それは本当に特別な事ではないか。だから私は、歯を大切にしたいと心の底から思うのだ。

歯を大切にするために、私は朝晩の歯みがきを欠かさない。それは、家でも簡単に、短時間で歯のケアができるからだ。白い歯が見える笑顔は美しい、そう思うだけで毎日の歯みがきをもっと大きい意味を持つだろう。

審査員特別賞 〈中学生の部〉

母のおかげの僕の歯

尾道市立御調中学校三年 坂東真志

小児科、整形外科、眼科。僕はこれまで調子が悪くなると症状に応じて色々な科を受診してきた。でもその中で、ちよつと感覚が異なる科がある。それは歯科である。中学三年生の僕にとって、最も足を運んだ科である。他の科のように調子が悪くなつて受診するのではなく、症状がなくても予防的に自ら受診する特殊な所であると感じる。

僕が五歳の頃から、春・夏・冬休み中に必ず受診し、年三回は通っている。五歳の頃は歯科の受診が嫌で嫌で、受診の日は気分が落ち込んだ。歯を削る治療があった時は、当時弟を妊娠中であつた母のお腹を蹴りそうになるくらいベッドの上で暴れて、僕と母を守るために歯科衛生士さんが必死になつて僕に声を掛け続けてくれた、少し恥ずかしい経験は今でも覚えている。今ではすっかり慣れたけど。年三回、十年間通っている場所なので、先生や衛生士さんとは顔なじみになつた。

「こんにちは。また大きくなつたね。バスケ頑張ってる？」

こんな会話が飛び交うようになった。まるで久しぶりに会う親戚との会話のような面白い関係である。いつの間にか、「また来ない」と思う場所になつた。こんな思いになれる、歯科に出会えた事は、僕にとってラッキーな事だと思つた。

どうして、歯科にこんなに長い期間通い続ける事ができるのだろうか。それは、歯が大切な物であると無意識のうちに実感しているからだだろう。健康な歯がある事で大好きなお米や唐揚げをお腹いっぱい食べ、幸せな気持ちになれることはもちろんだが、コロナが五類に引き下げられ、マスク生活から徐々に解放されつつある今だからこそ歯の役割に気付く。マスクを外しにっこり笑つた時に、白い歯が見えると安心する。歯は人の表情に大きく影響すると感じる。歯は食べるため、人との関係性を創るために大切なものであると思う。

僕が小さいころから母に通い続けてもらったおかげで、僕は今虫歯がな

い。そんな素敵で大切な習慣。母が作ってくれた習慣を僕はこれからも引き継ぎ、僕自身の健康と人との繋がりを守っていきたいです。

入選作品

小学生の部

にまいば

呉市立阿賀小学校一年 よしだ いつき

「えー、いっくんのは、にゅうしがぬけてないのにおとなのはがでてきてるよー。」

あるひ、おかあさんがおきなこえでいきました。

ぼくもじぶんのはをみてみると、したののにゅうし2ほんのまえに
よきつとしろいものがでていました。

ひにちがたつと、まえのははどんできて、うしろのはとおなじな
がさになりました。うしろのはは、ぐらぐらしているけれどぜんぜんぬけ
ません。

ぼくのしたのはは、にまいば、というそうです。にまいばをみんなにみ
せると、みんなわらって、ぼくもおもしろいなおもいました。ラーメン
やうどんをたべているとき、まえのはとうしろのはのあいだにちぎれため
んがはさまってとてもおもしろかったです。

にゅうしがぜんぜんぬけないので、ついにはいしゃさんでぬいてもら
うことになりました。こわかったけどがんばってぬいてもらいました。2ほ
んのにゅうしがなくなっすっきりしました。

しばらくすると、うえのはもおなじようになりました。こんどもにゅう
しがぜんぜんぬけず、またはいしゃさんでぬいてもらうことになりました。
さいあくなことに、うえのひだりがわのうえにうみがたまっていたので、
そこもいっしょにぬくよといわれました。

一ぺんに3ほんもぬくなんてこわくてたまりませんでした。ぬいたあと
はちがいつばいでなきたくなりました。

どうしてぼくのはは、にまいばになったのかなあ。みんなにゅうしはし
ぜんぬけたのに、ぼくのははぬけなかったのかなあ。

ふしぎだけど、うえのはもしたのはいまいばになったぼくのはは、と
くべつなはなんだと、ちょっとじまんしたいです。

かくれたむしば

竹原市立大乗小学校一年 くぼた はるひと

一ねんせいになるまえに、おかあさんともうといっしょにはいしゃ
さんへしかけんしんへいききました。

ほいくえんでは、むしばはなかったのはいしゃさんへいくのははじめ
です。

ぼくは、はいしゃさんがこわくていきたくありませんでした。でもいも
うともがんばるといつているので、ぼくもがんばろうとおもいました。

はいしゃさんのせんせいは、とてもやさしかったです。まず、はのしゃ
しんをとりました。しゃしんをみてせんせいがいいました。

「はとはのあいだに、むしばがかくれているよ。きょうは、むしばをやっ
つけようね。」

ぼくは、びっくりしてすこしないてしまいました。けれどがんばってむ
しばをやっつけようとおもいました。せんせいが、

「はとはのあいだも、フロスできれいにしようね。」

と、おしえてくれました。はとはのあいだにかくれたむしばがあるなんて、
いやだな。とおもったので、むしばをやっつけたあとはみがきとフロス
をがんばっています。

しかけんしんでかくれたむしばをはっけんできてよかったな、とおも
いました。いまは、ときどきはいしゃさんでかくれたむしばがないか、み
てもらっています。

わたしのはがぬけたひ

東広島市立西条小学校一年 くにもと りこ

二〇二三ねん五がつ十三にちに、したのまえばがぬけました。そのひは
とくべつなひでした。なんとわたしのおとうさんのたんじょうびでした。

まえばがすぐぐらぐらしていたのでいたかったけど、そのまえばがぬ

けたのでとてもすっきりしました。ちがでていたので、びっくりしました。おとうさんがいつもいていねいにみがいてくれていたので、むしろにならずにぬけてよかったです。

おなじとしの七がつ二十一にち、うえのまえばがぬけました。そのひはまたとくべつなひでした。なんとこんどはおにいちゃんたんじょうびでした。じぶんのではじめてぬきました。てはつてぬけるんだ、とおもってびっくりしました。おにいちゃんがみせてというのでみせてあげました。よかったねといってくれたのでとてもうれしかったです。

いまわたしのゆうしはぜんぶで四つぬけています。おにいちゃんは七つぬけています。だれかのたんじょうびにぬけたのはわたしだけだったのかぞくのなかでしんきろくでした。

かぞえてみたら、ははぜんぶで二十ぼんありました。だからわたしもおにいちゃんも、まだまだぬけるんだな、とおもいました。

ぬけたところから、おとなのはがちよつかおをだしているの、がんばってでこられるかなとおもいながらおうえんしています。もうはえているおとなのは、おとうさんにすっかりみがいもらっているの、できれいです。また、わたしはみがかくのがじょうずではないけれど、これからはばつてじぶんでみがるようになります。

つぎのはおかあさんのたんじょうびにぬけるといいなとおもっています。

大じにしたいぼくのは

呉市立阿賀小学校二年 かわしま とうり

ぼくの赤ちゃんのころのしゃしんを見ていた時、

「わー、まだはが生えてないー!!かわいいね。」

と、お母さんがスマートフォンの中のしゃしんを大きくしてはぐきを見せてくれた。

つぎのしゃしんは、

「こっちはすこーしはが生えてきてるよー。」

と、またしゃしんを大きくして、はぐきから少しだけ出てきた小さなはを見せてくれた。

ぼくのお母さんはぼくたちきょうだいのはをすこく気にしていて、虫ばになつたらすこくかなしむし、あながあいたらお母さんの中では大じけんだ!!

夏休みになって、ぼくはグミをたべていたらつめものがとれてしまった。これは大へんなじけんだと思つてすぐにお母さんに言つたら、お母さんがはがどうなっているかたしかめてくれて、すぐにはいしゃさんによくをしてくれた。ちようどけんしんとフッソをぬつてもらいに行くじきだったから、早くちりようができてぼくはラッキーだった。つめものがとれると、たべたものがそこに入って気もちわるいから、ちりようしてもらつてやっぱり虫ばのはいがいいなと思つた。

小学校からくばられた六月のほけん日より、一年生の時も二年生もはについて書いてあつて、よくかむことの大切さやお家でできる虫ばよぼう・ピカピカはみがきのポイントなどが書いていてもおもしろかった。

ぼくは今までに六本のはがぬけた。なぜか六本ともぜんぶお母さんにはのしあげみがきしてもらっている時にぬけたから、ぼくのはを大じに気にしてくれているお母さんにぼくのはが『今までありがとう、さようなら。』とおわかれのあいさつをしてぬけているのかもしれないと思つた。

新しく生えてきた大人のはと、にゆうしが大人のはに生えかわるまできれいにみがいて自分のはを大切にしていきたいと思う。

入選作品

中学生の部

歯を大切に

広島市立吉島中学校一年 橋 本 心 菜

私は、小学校三年生の頃から約一年間歯の矯正をしていました。歯の矯正をしたことで、歯への意識がとて変わりました。

矯正をしたのは、受け口で噛み合わせが悪かったからです。毎晩マウスピースをして寝たり、歯医者に通ったりするのを続けていると、きれいに治りました。私も歯医者の先生も大喜びしました。そこから私は、歯について考えるようになりました。今まで「ただやればよい」と思っていた歯磨きも今は、丁寧にしつかり磨いています。

最初は、歯医者は怖いというイメージがあり、行きたいとは思いませんでした。でも、歯医者の先生がとても気さくな方で、また行きたいと思うようになりました。歯医者では毎回歯ブラシをもらっていたので、それを使って歯を丁寧に磨いています。私の母はとても歯を大事にしている、いつも丁寧に時間をかけて歯磨きをしています。私もそれをマネするようにしてから歯が白くなりました。

そして私は、今まで虫歯になったことが一度もありません。歯医者の先生からは「すごいね。」や、「毎日きれいに磨いているからだね。」などの声をかけてもらい、とても嬉しかったです。だから、私は歯の矯正をしてとてもよかったと思っています。やっている時は少し大変だったけど、歯が治ると自信につながるし、歯への意識が高まったからです。

歯を大切にする取り組みで、「8020運動」というものがあります。これは、「八十歳になっても二十本以上の歯を保とう」という運動です。私はこれを心がけて、これからも毎日丁寧に歯磨きをして、歯を大切にしていきたいと思いました。

歯の大切さ

広島市立観音中学校一年 上 田 洸太郎

私は、虫歯になったことがありません。なので、歯の大切さを考えたことがありませんでした。

歯の大切さを考えていくなかで、この夏訪れた、祖父母の家で気付いたことがありました。

ある朝、洗面所で金具の付いた歯を見つけました。気になって祖母に聞いてみました。「これって何。」と聞くと、祖母が「部分入れ歯だよ。」と教えてくれました。そして祖母が「歯みがきをきちんとして、これからも虫歯にならないように気をつけるんだよ。」と言いました。

そう言えば私が小さい頃から、母や祖母に「歯みがきは丁寧に。」と言われていました。そして、時々、歯の掃除のために、歯科クリニックに連れて行ってもらっていました。私は、意識をしていなかったのですが、これらが、歯を大切にするという行動だと思いました。

歯科クリニックに行く時、歯のみがき方の説明を受けたり、フッ素を塗ってもらったりしています。

私は、虫歯でもないのに、歯科クリニックに行くのは面倒だと思っていました。しかし、母や祖母は、私が虫歯にならないようにしてくれていたのだと気付きました。面倒に思っていたことを申し訳なく思い、それと同時に感謝の気持ちでいっぱいになりました。

この夏、歯の大切さを考えることで、色々なことに気付くことができました。私は、これからも、虫歯にならないように今まで以上に歯を丁寧にみがき、歯によいことを続けていこうと思います。

おじいちゃんの歯

広島市立観音中学校一年 山 根 葵

私のおじいちゃんは七十五歳です。歳をとると入れ歯をしていたり、差

し歯をしていたり、歯が抜けて噛みにくそうにしているお年寄りの方がほとんどだと思います。でも、おじいちゃんは虫歯を治療した歯が一本のみでとても歯が綺麗で丈夫なのです。一ヶ月に一度は歯石を取りに歯医者さんに通い、とても歯を大切にしています。

「歯は一度虫歯になって削ると元に戻らないし、抜けたら一生生えてこないよ。大事にするんだよ。」

私が幼い頃からおじいちゃんが歯の大切さについて話をしてくれていました。歯磨きの他には、固い小魚やスルメ、豆を食べるといいこと。虫歯菌がいるから人の使ったお箸を口につけるのはあまり良くないことを教えてくれました。そんな話を聞いて、小さい頃から歯は大切にしないとダメなと思って生活してきました。朝晩必ず鏡を見ながら丁寧に磨いています。歯医者さんにも三ヶ月に一度は見ってもらって歯石を取ってもらっています。すると、歯はとても気持ちがいいし、衛生士さんには、

「ここをもう少し磨こうね。歯茎も磨くと綺麗に汚れが取れるよ。」

というようなアドバイスもくださって、毎日磨こうと思う意識も高まります。

丁寧に磨いていても、小さい虫歯ができたことがありました。とてもショックでした。でも、定期的に歯医者に行っていたので早く虫歯を見つけてもらいました。なので、少し削るだけで治療が終わりました。その虫歯だった歯は少し前に抜けてしまったので、今は虫歯が一本もないです。

私は、おばあちゃんになった時でも、一本も虫歯のないように歳を取るのが目標です。そして、美味しい物を丈夫な歯で沢山食べて、健康的な生活をしたいです。

これからも、歯を大切にして生活ができたらいいなと思いました。

8020運動

広島市立庚午中学校一年 阿出川 和 悠

僕は歯みがきが好きではありませんでした。それは、むし歯になった事がなかったので、歯の知識・歯の大切さが頭には無かったからです。

ぼくは野球部に入っています。野球と歯は関係ないと思っていたけれどテレビでプロ野球選手が歯科検診を受けている場面がありました。

「プロ野球と歯って何の関係があるの?。」と見ていたら、むし歯があるか?歯ぐきの状態・噛む力・バランス感覚にも影響を及ぼすかみ合わせの大切さなどを知りました。その時に「8020(はちまるにいまる)運動」と言う言葉を知りました。「8020運動」とは「八十歳になっても、自分の歯を二十本残そう」という運動です。二十本以上の歯が残っていればほとんどの食べ物をかみくだく事が出来て、おいしく食べられるそうです。この事を知った時に

「歯って本当に大切なんだな。そして、いつまでも歯を残せるようにしたい。」と思いました。それから、夜どんなに面どうでも、きちんと歯みがきをしてからねるようになっていきます。時々、歯医者へ行って「お口のケア」をしてもらった方が良く聞き、むし歯は無いけれど歯医者へも行く事にしました。歯石を取ってもらったり、フッ素を塗ってもらおうと思います。「野球を頑張るためにはまず何をやるか?」そして「健康でいるためにはまず何をやるか?」がわかりました。歯って生えている事が当たり前と思っていて何も考えていませんでした。これからは「8020運動」を頭に置いて歯みがきを頑張り、そして時々歯医者に行こうと思います。

八十歳になった時に、二十本以上の自分の歯でおいしい物を食べて、そして大好きな野球も続けていられるように頑張ります。

お世話になった歯医者さん

広島市立庚午中学校一年 小林 ひまり

みなさんは、歯医者さんに行ったことがありますか?私は、幼いころから歯が弱く、虫歯がよくできていたので、よく行っていました。

私は、幼少期に初めて行った歯医者さんが大好きでした。なぜなら、初めて行った歯医者さんの担当の人が、何回虫歯ができて、その度治療してくれて、治療中も優しく声をかけてくれたり、なるべく痛くない様治療してくれて、治療後も「がんばったね。」と喋ってかわいい消しゴムをく

れたりしたからです。しかし、家を引っ越してしまい、その歯医者さんではなく、引っ越し先の近所の歯医者さんに行くことになり、初めは、かなり緊張して、「担当医の方が優しいのは、前の歯医者だけなのかな。」と思いつながら私の順番がくるまで待っていました。いざ呼ばれたときは、不安で頭が真っ白でした。そして、椅子にすわってドキドキしながら、待っていたら、担当医の方がきて、すぐ治療がはじまると思っていた私は、ドキドキして固まっていました。それを見た担当医の方は、ドキドキしている私に、とても優しく話しかけてくださって緊張がほぐれて、安心して治療をうけられました。なので私は、「この歯医者さんも優しいんだな。」と安心しました。なので私は、今でも歯医者さんが大好きです。そんな私の将来の夢は、歯医者さんになることです。

なので、今もたくさん勉強をがんばって、みんなが信頼してくれるような優しい歯医者さんになります。

財産

広島市立庚午中学校一年 福光穂佳

小学校五年生の時のことである。その日は、歯科検診の結果が返ってきた日で私は歯石があるという事実をつきつけられた。さらに、

「歯と目は一生の財産です。どちらも、悪くなればお金がかかり、良い状態を保つていけば、好印象を与えます。」と、担任の先生がおっしゃったのだった。

しかし、私はこのことにあまりピンとこなかった。その結果、歯みがきに手を抜いたり、お菓子をだらだらと食べる習慣がついてしまい、白い歯はみるみる輝きを失ってしまった。

そして、二年経ったある日、歯茎の出血と、歯石の付着、さらには歯肉炎の可能性まであるという事実を知った。もうダメだ、ここまで悪化したら治らないだろうというあきらめ、歯が全て抜け落ちたらどうしようという恐怖が私を襲った。

そんな中、歯科医から、

「穂佳さんは若いので、まだ挽回できます。歯みがきのしかたを変えてみましょう。」

と言われた。一筋の光が差し込み、それは希望の光だった。まだ挽回できると言われたことが嬉しかった。

それからは、歯科医の指示通り、歯みがきに力を入れるようになった。歯と歯茎の間は特に念入りに、奥歯のみぞにもしっかりと歯ブラシが当たるようにした。その結果（もとの輝きには劣るが）、白く美しい歯を取り戻すことができた。母からも、

「笑顔がより可愛くなったね。」

と言われ、写真映りもよくなった：と思う。

この経験を通して、私は歯は一生の財産ということを改めて実感した。また、今回は若さのおかげで何とかかなったが、これからはそうもいかなくなるだろう。歯という財産を守り抜くために、歯を大切に（歯みがきを念入りに）しようと誓ったのだった。

体はつながっている

広島市立庚午中学校一年 宮本真妃

私は、歯磨きが苦手です。ちゃんと磨けていないので、学校検診で必ずと言っていいほど引っかけられます。だから半年に一回は、歯医者に行きます。

ある時、奥歯が痛い、虫歯かな…。と思ったので歯医者に行きました。歯医者さんに治療してもらった所、虫歯ではなかったそうです。私はよく、無意識に歯を強く噛み締める癖があるらしいです。だからこの時奥歯が痛かったのは、歯を強く噛み締めすぎて奥歯が少し埋まってしまったのが原因だったそうです。それで歯医者さんに、

「股関節を伸ばすストレッチを毎日頑張って！特に、股関節の前側（ココ）が硬いはずだから。」

と言われ、ストレッチの方法を詳しく教えてくれました。私は、なんで股関節が関係あるのか分かりませんでした。

後からインターネットなどで調べてみると、咬筋（顎の筋肉）と恥骨筋（股関節にある筋肉）は連動しているようで、咬筋が弱くなると足腰が弱くなると書いてありました。つまり、見方を変えたと、私のように強く噛み締めて咬筋が硬くなっている人は、恥骨筋も硬くなっているということなのかもしれません。

歯医者さんからストレッチをするように言われた時は、正直びっくりしましたが、連動する筋肉があるということを知って、体ってすごいんだなと思いました。そして、口の中を見ただけでそれがわかった歯医者さんもすごいと思いました。

相変わらず、歯磨きもストレッチも苦手ですが、自分のためにも意識をして頑張ろうと思います。

私の大事な歯

広島市立長束中学校一年 田部 絢音

私は1歳から歯科に通っています。どんな治療をしていたのかは覚えていませんが、いつも、治療後に写真を撮ってもらっていたので、記録は残っています。少し涙を浮かべている写真、治療が終わって安心した笑顔の写真など十二年分ほどあります。

なぜ、そのころから歯科に行っていたのか母に聞きました。すると、母は小さいころから虫歯があつて、すごく痛い思いや、怖い歯科医の思い出を話してくれました。そして、私にはそんな思いをさせたくないと思って、まだ歯が生えそろっていないのに、虫歯予防の為に定期的に受診することにしたそうです。優しい歯科医や衛生士さんのおかげで受診が怖いと思つたことはありません。なにより痛いと思う治療を受けたことがないので、丈夫できれいな歯を育ててくれる場所のようなイメージです。今取り組んでいることは、朝晩欠かさず歯磨きをすることです。それに加えて、歯間ブラシを使っています。

歯を失うと、思うように食事ができなくなり、体が弱ってしまいます。歯を大事にするということは体を守ることにもつながります。例えば、歯

周病にかかると、口の中や歯に影響を及ぼすだけでなく、様々な病気や、心臓病、さらには認知症など、全身に影響があると知りました。

小さい時から歯科に通っていてよかったと思いました。歯を磨かないと、思いもしない病気になってしまうから、歯をきれいにしておくことはとても大事だと思いました。歯は自分の人生の中で、一生大切にしていきたいといけない、とても大事なものの一つです。これからも定期検診を続けて、一生自分の歯と、体を守っていきます。

予防が大切

広島市立東原中学校一年 新谷 日花里

私は、歯を大切にしたいと思っています。その理由は二つあります。

一つ目は、弟が一才の時に虫歯になった事です。弟は小さい時、歯みがきが嫌いでした。そのため、母と私で泣いて嫌がる弟をおさえて歯みがきをしていましたが、ある時かある虫歯があると分かりました。すぐに歯医者で治りようを始めました。何度か歯医者に通って、少しずつ治してもらっていました。私が歯医者についていった時、待合室まで弟の泣き喚く声が聞こえてきました。そんな弟が私はとても心配で、次の治りようの日には、診察室までついていく事にしました。そこではなんと、泣きさけんで暴れる弟を、安全に治りようするために、歯科衛生士さんがバスタオルでくるみ、三人がかりでおさえてつけて、治りようが行われていました。幼かった私はびっくりしてしまい、弟が心配で、

「ゆうくん、頑張れー!!」

と、歯医者じゆうに響きわたる大声でさけんでしまい、部屋を出されてしまいました。今思うと、弟の虫歯を治してもらっているのに、大声を出して迷惑だったなと思います。私は一度も虫歯になつたことがなく、弟も歯が生えかわつて、今のところ虫歯がないです。この体験から虫歯になつてもんじゃないなと思ったので、これからも予防していきたいと思っています。

二つ目は、歯と心臓の関係です。ある日母から、歯を大切にすることは、心臓にも良いと教えてもらいました。歯と心臓がどのように関わっている

るのか気になり、調べてみると、歯周病になると、炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因になると分かって、歯だけでなく歯ぐきも気をつけたいと思いました。

私の歯はもう永久歯で、生えかわることのない一生使う歯なので、歯みがきを欠かさずし、虫歯だけでなく、色々な歯のトラブルを予防して、大切にしていきたいです。

私の歯と矯正

広島市立三入中学校一年 坂井 結芽

私の歯は、生まれつき永久歯が上下合わせて四本ありません。最初聞いた時はびっくりしたけど歯医者先生がこれはめずらしい事ではなく高い確率で起こる事と、いつか抜けてしまう乳歯をあらかじめ抜いて、歯並びや噛み合わせを矯正で整える事ができました。そのため現在私は、矯正治療をしています。

矯正をして大変だと思った事は三つあり、一つ目は、乳歯を四本麻酔をして抜かなければならなかった事です。麻酔をする時の注射の痛みと麻酔が切れた時のだるさと痛みが苦痛でした。二つ目は、矯正の装置を調整した時に、歯に力が強くかかり引っぱられるような痛みを感じます。そのため3日程度、やわらかくほとんども噛まなくても食べられる物しか食べられない事です。三つ目は、装置をしているため歯を磨きにくい事です。歯を磨く時は、何本も歯ブラシを使い時間をかけて歯を磨くのがとても大変です。

歯の矯正の治療はまだ続きます。ですが、最初の頃より、少しずつ歯が動いているのを実感します。将来装置が外れた時の開放感ときれいに歯並びが整った時の事を想像すると、とても楽しみです。

虫歯がない歯

呉市立阿賀中学校一年 奥原 瑞希

「えっ。待って、瑞希、そんなに歯並び良かったんじゃない。」

母と久しぶりに一緒にお風呂に入った日の事だ。母にそう言われて、私はびっくりした。歯並びのことを今まで考えた事がなかったからだ。

そういえば、小さい頃、歯医者さんに、

「アゴに余裕がありますね。」

と言われた事があった。その時私は、

（顔が大きいという意味かな？）

と悲しかったが、キレイな歯並びにきつとなれるという意味だったんだと、この時思った。

この頃周りのお友達の乳歯が、自分より早く抜けていくのですごくうらやましかった。でも、大人の歯にゆっくり生え変わりアゴも成長し、歯並びが良くなったのだと思う。

私は小さい頃から母に連れられて、定期的に歯医者に通っている。歯科検診してもらい、虫歯予防に、フッ素も塗ってもらう。日々、フロスも使って歯みがきに気を配っている。この事で虫歯リスクが下がったのだと考える。

おかげで虫歯治ちようで痛い思いをした事がない。

我が家では小学生の弟も同じように歯医者に通っているが、虫歯になる事がある。

歯みがきがきれいにできなかつたり、お菓子をだらだら食べたりで、母からよく注意を受けている。歯並びが良いかはまだ分からない。まだ歯の生え変わり途中だからだ。しかし、弟も私と同じで、歯が生え変わるのが遅いので、歯並びがきれいになる可能性がある。弟には、私と同じようにしっかりと歯みがきをしてほしいと思う。

歯並びで人の印象は変わると思う。歯並びが良い人を見ると歯を大切にしているステキだと思う。

私はこれからも、自分の歯をしっかりと守っていこうと思う。

健康な歯をつくろう

呉市立昭和北中学校一年 北 森 七緒葵

ぼくは、三年生までは歯についてあまり関心もなかったし、歯を丁寧に磨いていませんでした。しかし、身の回りの人たちやテレビなどで歯が虫歯になったり歯のことについて悩んでいる人がいるということを知りたくもそうならないように気をつけなさいと思えました。それまであまりきれいに磨いていなかった歯も奥歯までしっかり磨いたり時間を決めて磨くことにしました。

それから、少し時間が経って中学生になりました。保健の授業で生活習慣病について学びました。その生活習慣病の中にも歯に関する「歯周病」が入っていました。歯周病とは歯垢中の細菌による炎症の結果、歯を支える歯茎や歯肉をむしばみ破壊して行く病気のことです。

歯周病になる要因は、日頃の歯磨きが不十分であったり、過度のストレスや自身の免疫力の低下にあると言われています。歯周病にならない・治す方法は、睡眠や食生活改善、適度な運動、もちろん歯磨きなど日頃の生活習慣に関するものばかりなのです。裏を返すとこれらを怠ってしまふと生活習慣病や歯周病になるといったことになるかもしれません。

歯周病にならないためにも一人一人がしっかりと意識してやっていると、前歯から奥歯までしっかりと全部磨くこと、そして普段の生活リズムを崩さないこと、これを守って行けばいい歯になると思います。

ここでぼくの歯の磨き方を紹介します。まず、下の左の奥歯から右の奥へ次は、上の左の奥から右の奥へ磨いたら、前歯とその裏を磨く。強さは一定で前歯は上下させます。時間の目安はだいたい一分半二分くらいです。奥歯は少し強く磨きます。

歯は、生え変わった後折れてしまった元には戻りません。歯は食べ物を食べたとき使ったりするのに使うので、人の身体の中でも特に大切です。だから今のうちからしっかりと大切にしていきたいし、皆さんにも大切にしてください。

一生、僕の歯で！

呉市立横路中学校一年 渡 川 湊

僕は、今まで虫歯になったことがありません。虫歯にならないように、日頃から心がけているからだだと思います。僕が心がけていることは一、朝と夜に歯みがきをする 二、糸ようじで汚れを取る 三、一か月に一回歯ブラシの交換 四、定期的ではないけど、デンタルクリニックに行くの四つです。

僕は、小さい頃から「歯は大切だよ」と教えてもらってきたけど（なぜ歯が大切なのか？）を考えたことがなく今まで、ふつうに歯みがきをしてきました。

今回、コンクールをきっかけに歯について調べてみました。

歯にはたくさん役割があることを知り、その中でも、僕が印象に残ったことは「健康な体を支えるだけでなく、心のケアのためにも歯は大切」だということでした。

そしてもう一つ、初めて知ったことがあります。

それは「八〇二〇運動」です。

八〇二〇運動とは、一九八九年より厚生省と日本歯科医師会が推進している「八〇歳になっても二〇本以上自分の歯を保とう」という運動です。

僕が歳をとった時に、自分の歯で食べ物をおいしく食べられるようになるには、今の僕がしっかりと歯をみがき虫歯にならないようにケアすることだと思っています。

だから、僕は「一生、僕の歯で！」と過ごせられるように心がけていこうと思います。

最後に、今まで虫歯が一本もなかったのは僕だけの力ではありません。小さい頃から、お母さんが毎日かかさず仕上げみがきをしてくれていたからです。

お母さん、ありがとう。

乳歯の思い出

東広島市立磯松中学校一年 藏 重 紫 苑

令和五年七月十五日、最後の乳歯が抜けました。グラグラし始めてから数カ月の間、なかなか抜けずにずっと、新しい歯の上にかぶさるように残っていました。うれしいのと同時に何とも言えないさびしさを感じました。

母はぼくの乳歯をすべてケースに入れて保管しています。何年何月何日に抜けたのか、すべて書いてあって、前歯などは抜ける前にほとんど小さくなってしまっ、欠片だけになってしまった物や、うまく抜けず、歯科で抜いてもらった物もありました。そのほとんどは、小学校の給食中に抜けた物も多く、その度に担任の先生が保存用の紙をくれて、それに包んで持って帰ったのを覚えています。

ぼくの歯が初めて抜けたのは小学一年生の時です。たん生日が三月二十五日と学年でもほとんど最後の方のぼくは、周りの友達が前歯が生え変わっているのに、なかなか一本目が抜けなくて焦っていました。小さなぼくの歯は、上手くお肉をかみ切ることができませんでした。そのため、のどつまりそうになったり、気が付けばお肉を嫌いになり、かたい食べ物をさけるようになっていました。少しずつ大人の歯が増えるにつれて、まずはから揚げやハンバーグが食べられるようになりました。そして奥歯がほとんど生え変わった頃、豚の生姜焼きや焼肉もすっかり噛めるようになりました。食べられる物が増えた時のうれしさは、今も忘れられません。かたいせんべいだっかじることができません。

これからは、すべて生え変わったこの歯を大切に守っていかなくてはなりません。食べ物をおいしく食べられることは、とても幸せなことだと思っただので、毎日のていねいな歯磨きやクリーニングを定期的にして、年を取っても、いつまでも健康な歯でいたいと思いました。これからは、ぼくの永久歯、よろしくね。

歯の思い出

東広島市立西条中学校一年 中山 璃 音

二年生の頃、初めて歯をぬいた。歯を初めてぬく時、たくさん血が出て、痛い。これから何本ぬかなければいけないのだろう不安な気持ちでいっぱいだった。また、もうぬきたくない、痛い思いをしたくないと思った。歯をぬいてから一カ月くらいたった頃、ぬいた歯がはえてきた。大きくなって、りっぱな歯がはえてきて、やったー、すごいと喜びの気持ちでいっぱいになった。それから、痛いのを我慢してみようと思うようになった。

「大人の歯になるとむし歯になりやすくなるんだよ。むし歯は痛いよ。」と母に教えてもらった。ぬく時も痛い思いをするのにまだ痛い思いをするのは嫌だと思い一生けん命に歯みがきをするようになった。すると、歯医者さんにほめられることが多くなった。ほめられると自分の歯に自信が持てるようになった。しかし、四年生の頃、コロナウイルスが流行した。すると、給食後の歯みがきの時間がなくなってしまった。ないと一日三回してた歯みがきが一日二回に減ってしまい、歯医者さんにほめられることが少なくなった。なので、学校から帰った後に歯みがきをするなどの工夫をしようと思った。すると、歯医者さんにほめられるようになった。

次第に、歯みがきをする事が楽しいと感じるようになった。歯医者さんにほめられて、うれしいし、自信を持てるようになったのできれいな歯をキープする事を次はしたいと思うようになった。ほめられたからもうやめようではなくて、キープしようと思うようになった。歯周病などの歯に関わる病気になるのは、写真を見ると痛そうなので、なりたくないと思う。

これからは、デンタルフロスも利用して毎日、三回の歯みがきを大切にしていこうと思えた。また、これからは歯に関する病気にならないようにしていきたいと思った。

歯は一本百万円!!

廿日市市立七尾中学校一年 安堂 岳 汰

近所のおばちゃんが、歯のインプラントをしたと聞きました。その時インプラントって何だろうと思いましたが。後で調べてみるとインプラントとはむし歯や歯周病などで歯が失われた時に人工的な歯を取り付ける治療だそうです。インプラントは一本四十万円もかかるそうです。また歯は一本百万円もの価値があると書かれていました。これらのことを見て僕は正直とても驚きました。

一本百万円の価値とはどういうことだろうと考えてみました。歯が無くて一番困ると思ったことは食べ物をおいしく食べられないということです。また、よくかめないのが胃腸にも負担がかかるだろうと思います。それから、歯がないとはずかしいので自分の気分も上がらないし、おもいきり笑うことができなくなると思います。なので、心も体も病気になってしまうと思います。

歯を失うということは健康を失ってしまうことだと思いました。一本百万円という金額はとても高価ですが、一本の歯にはお金には変えられないくらいの価値があることが分かりました。

一生のうち一回目の乳歯、二回目の永久歯は無料で手に入れることができますが、三回目になると、有料になってしまいます。

歯の大切さを強く感じたので、これからは今以上に定期検診を受け、毎日の歯磨きもていねいにして24本の歯、二千四百万円の資産を守ってきたいと思います。

大切な歯

比治山女子中学校一年 畝 恵鈴奈

私は、小学三年生から小学六年生の終わりまで矯正をしていました。歯並びが悪く、生えてこないといけない歯が生えていなかったので、そ

の当時、友達から矯正の痛さを聞いてとても恐ろしいものだと思っていました。実際に矯正してみると痛いし、ご飯が器具に詰まって食べにくく最悪なことばかりでした。その中でも、歯磨きをすることが一番大変でした。何が大変かというと、三種類の歯磨きを使い虫歯にならないように丁寧に掃除をすることです。普通の歯磨きである程度磨けたら、次に先のがったタフトブラシで器具のすき間や細かなところを磨きます。仕上げに糸ようじで歯と歯のすき間を丁寧に磨き、歯磨きが完了します。歯磨きだけに、時間も手間もかかってしまいます。その大変な歯磨きの仕上げをいつもお父さんとお母さんがしてくれました。お父さんもお母さんも自分のことや家事があつて忙しいのに毎日時間をかけて優しく磨いてくれたので、今まで虫歯がありませんでした。

矯正をすることは初めは恐ろしいものだと思っていたけど、矯正が嫌なものじゃなくなってきました。低学年の頃は意味もわからず矯正器具をつけられていたけど高学年になると歯科の先生の話も理解できるようになりました。だから、何をされるかわかっているし必要性を感じたので怖くなくなりました。

私の歯は多くの人のおかげで、今はすごくキレイな歯並びになり、生えてこないといけなかった歯も無事に生えてきました。部活動の憧れの先輩に「歯並びキレイだね。」と言われてすごく嬉しかったです。今までがんなばった、かいがありました。お父さんやお母さんが仕上げ磨きしてくれたことに感謝しています。私は、一生この歯を大切にしていきたいです。歯磨きを丁寧に虫歯にならないように、大切に守り続けていこうと思います。

思い出のカギ

呉武田学園武田中学校一年 遠山 大悟

みなさんは、今まで抜けた歯を集めていますか?ちなみにぼくは、全て持っています。抜けた沢山の歯を見ると、かなり大きさに差があつて、今の自分がずいぶん大人になったと感じました。

話は変わりますが、今年の夏のとても暑い日に、祖父が亡くなりました。朝起きたら、母から近くに住んでいる祖父が救急車で病院に運ばれたと聞き、びっくりしました。そして一日もしないうちに亡くなったので、おわかれの言葉も言えませんでした。急すぎて実感がわかず、感情が追いつかない状態でした。どうしてこんな話を書いたかというところ、火葬場で骨だけになった祖父と対面したときに、歯がいくつが残っていたことが印象的だったからです。つい先日まで生きていた祖父が、たったの数十分で骨になりました。その火力でも歯は残っていました。残った歯を見て、歯は骨よりも小さいけれど、大きくて固い骨と同じように祖父の人生を支えていたんだとあらためて思いました。

祖父とはいろいろな所と一緒に出かけ、食事をしました。おいしそうに何でも食べていました。食べ物について「固いから食べられない」

なんて言ったことはありませんでした。だからこそ丈夫な歯がきれいに焼け残ったのだと思います。

僕にとって歯はいままでの思い出出すためのカギのように思いました。祖父とのことだけでなく、歯にまつわる小さい頃のこととも思い出します。たくさんのお思い出を僕は歯といっしょに大切にしていきたいと思いました。

歯や口に関わること

広島市立吉島中学校二年 三山 巧 惺

僕は、今まで人生の中であまり歯に興味がなかったです。だから今回の作文で、人生で歯について振り返ってみようと思いました。

僕が幼いころ、舌小帯短縮症というものになりました。舌小帯短縮症とは、舌の裏側にある膜状の組織が舌の先から歯茎に伸びているために舌の動きが制限される先天性の異常です。そのため赤ちゃんの時期に哺乳が上手にできなかったりする症状です。僕はこの症状になっていて5才の時に舌小帯を切りました。そしたらこの症状が治り正常になりました。僕のお

母さんが言うには、舌足らずだったそうです。

他には、三ヶ月に一回歯医者に行きフッ素を塗りに行っていました。昔はフッ素が何のためにしていたか分からなかったから、今回調べて見ました。フッ素は歯から溶け出したリンやカルシウムなどが、再び歯に戻ろうとする作用を助け、歯の修復を促進しますとサイトに載っていました。

今まで人生の中でけっこう歯と口と関わってきて歯がないとご飯も食べられないし口がないとしゃべる事を不便だと思いました。今回のこの作文で今までより歯と口を大切にしようと思いました。だから僕は今からきれいに歯みがきしてねようと思いました。

歯と健康

広島市立城山北中学校二年 大和 めばえ

今回歯について色々な事を調べる中で知らなかった事がたくさんあった事に気づきました。

歯は食べ物を食べるためにあるだけではなく色々な役割があるという事です。

それは発音、会話から脳に刺激を与えて体のバランスを保って健康に影響する事。

かむ事からだえきで消化しやすくなる事。

そして、だえきには細菌を洗い流す効果や、むし歯や歯周病などの病気のリスクを減らす事など心身につながっている事がたくさんあるということです。

今まで私は虫歯にならないように歯みがきの時間を大切にしてきました。定期的に歯の検診や矯正の検診などを受けてきました。

幼稚園のころに初めて虫歯になり、キャラメルやあめを食べるとつめものが外れて、歯医者に行きました。

歯医者のおいと高い金属音に緊張して、苦痛な思いを覚えています。

私は特に前の歯並びが悪く、子供用の小さなブラシの歯ブラシを使っ

気をつけています。

そして今後、歯並びを良くして美しい笑顔で、好印象になるようにになりたいと思います。

また、八〇二〇運動というのがある事も知りました。

八十才になっても二十本以上の歯を保とうという意味です。

二十本以上の歯があれば食生活は満足でき、健康に大きく影響されます。

元気であるためにも歯の大切さを改めて知る事ができて良かったです。

歯を一本一本大切にしていき、歯から次の病気にならないように心身共に、元気に過ごしていきたいと思います。

かけがえのない一生の歯

呉市立昭和中学校二年 網島 妃 来

皆さんは、自分の歯を大切にしていますか。

私は、小さい頃から食べる事が大好きでした。だけど、食べる事が好きでも歯磨きをする事はあまり好きではなく正直めんどくさいと思っていました。私は、小さい頃から通っている歯科医院があります。毎回、歯科医院に行く歯の汚れが取れてなく、磨き残しやむし歯がありました。でも歯は、人間が生きていく中でかけがえのない一生大切な歯だという事に気づきました。

歯は、生きていくために大事な役割を果たしています。歯は人間だけではなく他の動物や生き物が生きていく中でも大事な役割を果たしています。

そこで私は、人間が生きていく中で大事な役割を果たしている歯がもしもなくなってしまうたらどうなるのかという事について調べてみました。

一つ目は、食事への影響です。もし歯がなかったら食べ物をしっかりと噛み切る事ができず、「噛む」という動作がなくなったらそれと同時に「味」も失う事になります。やわらかい物しか食べる事ができないという事は噛む事によって得られた食材のほとんどが食べられず今のよう豊富な食材を口にする事ができないという事になります。

二つ目は、身体への影響です。歯がない状態では、食材をしつかりと噛

む回数が減少するので口周りの筋肉が使われなくなり、筋力が低下していきます特に、頬の筋力が低下すると頬の位置が下がってきて老け顔に見えるようになります。また、表情筋も衰えていき笑っても笑顔にならなくなってしまい、段々と無表情になっていきます。このように、歯を失う事は見た目にも大きな影響を及ぼします。さらに、消化器官に負担がかかるという事も起こります。歯がない状態だと食べ物を細かく噛み砕いたり、すり潰したりする事ができなくなり、食べ物を消化するのにエネルギーと時間がかかるため、消化器官に大きな負担がかかり、様々な病気が起きてしまうのです。

三つ目は、口への影響です。歯がないと発音がしにくくなります。言葉を発する時に、空気が隙間から漏れてしまい、ハッキリとした発音ができなくなり他人からも言葉が聞き取りにくくなる場合があります。

このように歯は、食事への影響、身体への影響、口への影響などといった歯がなくなるだけで、私達の生活に大きな影響を及ぼす事が分かります。今私達が、美味しいご飯を食べれているのは、歯が支えてくれていておかげだと思いました。

私は、これから年を取っても一本でも多くの歯を残して健康な歯であるために、しっかりと隅々まで歯を磨いていきたいです。

この作文を通して歯の大切さを、考える事ができ、歯は健康への第一歩という事を、世界中の人に知ってもらいたいと思いました。

健康と食事を支えてくれる歯に感謝して食事をしていきたいです。

歯を大切に

三原市立第五中学校二年 内海 華 琳

私は今まで何度か虫歯になってしまった経験があります。虫歯と聞くと、歯が痛くなるイメージがあると思います。しかし、私は痛くありませんでした。三ヶ月に一度の検診で虫歯があることに気づきました。私は今、虫歯にならないように普段の生活での歯みがきをていねいに行っています。そのきっかけが二つあります。

一つ目は、乳歯から永久歯に生えかわったことです。永久歯は大人になつてからも一生使う歯です。その歯を虫歯にしてしまうと、入れ歯や銀歯になることとなります。私は大人になつても今の白い歯を使い続けたいと思つています。だから毎日の歯みがきは時間をかけるようにしています。

二つ目は、矯正を始めたことです。今までの口の中とは違い歯と歯ぐきの近くに器具がはいることになりました。器具があることよつてみがきにくくなるため、歯垢がたまりやすくなります。矯正中に虫歯になつてしまうと、中断しないとけいなくなりません。虫歯になることで、たくさんの被害が及ぶこととなります。

この二つのことから、毎日の歯みがきはとても重要だということが分かります。毎日の歯みがきの他にも、歯に違和感がなくても検診に行くことや、フッ素入りハミガキ剤を使うなど歯を大切にすることが大事です。

私は、これからも毎日の歯みがきを大切にするこゝと、定期的な検診に行くこゝとを続け、虫歯の早期発見、治療、予防をして永久歯を大切にしたいです。

笑いは歯並び

尾道市立御調中学校二年 岡 孝 倫

僕は、口を開いて大声で笑う回数が少なくなり、笑うのが恥かしく思うようになりました。

小学生のとき、友達と遊んでいたら、思いきり大声で笑つたら、友達に「笑い方が変じゃね、歯並びもおかしい。」

と言われ、あまり本気で笑うことも少なくなつていきました。どんどん時が経つていき中学生となり、もう中学二年生になりました。

夏休み、友達と遊んで、久し振りに大きな声で笑つてしまいました。心の中で、

(また笑われる。歯並びもおかしいと言われるな。ハァ。)

と思いましたが、友達の反応は、思つていたのと違うものでした。

「歯並び、キレイじゃね。」

その一言だけだつたけど、心が軽くなりました。ずっともやもやしたものが晴れたような気分になりました。もう今度から、心の底から笑つて笑いをこらえなくてよいと考えると、嬉しくなりました。

やはり、心と体は合わせ鏡のようなもので心の願いを体かなえてくれるような作りになつていて、笑えば、笑うだけ心が軽くなりもつと口の中がキレイになつていくのかなと思ひました。今度からは、本気で笑つていきたいです。少し話が変わるのですが、少し前に、親せきの叔母さんが来て、歯並びじゃないけど、歯の黄ばみについて相談してもらい、フッ素入りの歯ミガキがいいと言われ、それを、実際に使つてみると自分でも分かるほどまでに歯が白くなつていき、それで成果が分かるとどんどん、うれしくなつていき、生活のリズムを作つていくのも歯みがきの良さであり歯みがきは、心みがきのだなと思ひました。歯に関することは生きる上でとても重要だと再確認でき良かったと思ひました。

きれいな歯を大切にたもつ

東広島市立西条中学校二年 中 村 杏

私は定期的に歯科クリニックに行かせてもらつています。そして虫歯はありません。

その秘訣はきちんと時間をかけて毎日朝、昼、晩やつているはみがきです。はみがきだけ?と思つた人もいるかもしれませんがそのはみがきを毎日時間をかけてやつていけるのか虫歯ができるか、できないかの分かれ道です。

どんなにいそがしかつたとしてもはみがきは必ずします。そして一つ一つの歯をていねいにみがくこゝとで時間をかけてていねいにするこゝとができます。そして一番のポイントは歯科クリニックの後日からのはみがきです。歯科クリニックに行った後が一番歯のきれいな状態なのでそのきれいな歯をそのきれいな状態で保つていけるのが大切になってきます。強くしすぎずていねいにつづけていくこゝとによつて虫歯ができにくい、きれいな歯でいるこゝとができます。

またどういふのがていねいなはみがきかわからないときは調べたり歯科クリニックにいったときに直接やり方を聞いたという方法があります。そして一番大切なこと。それは「この歯は誰か人のものではない、たった1人の自分のもの」ということです。自分の大事な歯は自分で守ることが大切です。だから人一倍きれいにしたり、一つ一つの歯を大切にみがいたりすることで虫歯のできない強いきれいな歯でいることができます。これからもていねいに時間をかけて毎日歯をみがいてきれいな歯を保っていきます。

歯の在存と思い

東広島市立西条中学校二年 横山 颯 祐

歯は乳歯から永久歯に生えかわってしまいます。僕もだんだん歯が生えかわっています。

僕は今歯について悩んでいます。上の前歯に近い歯が全然ぐらぐらしなくて、歯医者に見てもらってレントゲンを撮ることになりました。すると永久歯が奥の方にうまっている事が分かりました。これを見て僕は、永久歯が

「まだ乳歯はあなたのためにがんばれるから最後まで大切に使ってくれ。」と言ってくれているように思いました。他の乳歯はだんだん生えかわっているけれどこの歯だけ残っているのは、生まれてから十年以上がんばってくれた乳歯達を忘れないようにという歯の思いもあるのではないかと思えます。

歯とはどんな存在だと思いますか。僕は、生まれてから一番最初にできた友達だと思います。歯は人間の成長と共に大きく強くなっています。人間が大人になるにつれて歯も進化して永久歯になります。歯は人間の人生を死ぬまでずっと見守ってくれていて、食事や会話をするためになくてはならない存在になっていると思います。

今、僕は、歯に感謝とこれからも見守ってくださいの気持ちでいっぱいです。僕は今の社会を生きる人々にもっと歯を大事してもらいたいです。

歯がなければ食事をする事も、友達や家族と会話して楽しむ事もできません。人間はこれからもずっと歯にお世話になりながら生きていくので歯みがきを大切にしていきたいと思いました。ぜひいろんな人に歯の大切さを実感してこれから生きてもらいたいです。

食生活を変えた歯並び

東広島市立八本松中学校二年 岩 滝 早 弥

私は保育園のときからすごく歯並びが悪いです。上の歯よりも下の歯の方が前に出ており、顎が小さく永久歯が斜めになって生えてきたりなどとにかくすごく歯並びが悪かったのです。そんな歯並びを良くするために小学校二年生の冬から上の歯と下の歯両方に矯正器具をつけ始めました。慣れるまでは急に歯が痛くなったり、上手く喋ることができませんでした。

三週間に一回のペースで歯医者に通い治療してもらって日々が約四年間続きました。矯正器具を外すことができたのは小学校六年生の秋頃でした。それによって急に歯が痛くなったりすることや辛い治療生活から抜け出すことができました。その日の夜私は「歯並びはどうなったんだろう」と気になり鏡で見ると、下の歯より上の歯の方が前に出ておりガタガタだった歯もきれいに並んでいました。

私は歯並びが良くなったことで食生活の中に大きな変化が二つありました。一つ目は食事をする時に会話が増えたことです。矯正器具をしていると喋りにくく歯が痛むためあまり話すことができていませんでした。ですがもうそんなことは無くなったため、家族との会話が増え、自然と笑顔も増えていきました。二つ目は料理がよりおいしく感じられるようになったことです。矯正器具をつけているとワイヤーの味と料理の味がまざり、変な味がしてしまうことがよくありましたが、矯正器具を外したことで本来の素材の味を感じることができるようになりました。

歯がきれいになることでいつもの食生活が楽しくなります。また、歯のことで悩んでいる人も何か一つ頑張ることです。いつもの食生活を変えることができることを伝えたいです。

ずっといい歯でいるために

東広島市立八本松中学校二年 高橋 栄 太

人生で生きていくために、なくてはならないものが歯です。父や母、そして祖母は、いつ見てもきれいな歯が並んでおり、祖母は七十一歳を迎えた今でも、むし歯や銀歯も1つもありません。僕はそれを聞いてとても驚きました。僕は祖母に聞きました。

「どうやったら、むし歯1つなくずっときれいな歯で過ごせるの？」
すると、祖母は

「好き嫌いをせず食べることで、歯みがきをしたあとには、糸ようじなどで歯と歯の間にある汚れをしっかりとることだよ。」

僕は野球をやっています。なので、むし歯になるとどんな影響があるか調べてみました。調べてみると虫歯は、一度なると自然に治ることはなく、虫歯を放置していると、歯をむしばむだけでなく、やがて周囲の歯に広がっていったり体の健康にも悪い影響を及ぼす可能性があるということが分かりました。それだけでなく、歯は皮膚や骨のような再生力を持っていないため、虫歯になった部分はたとえ治療をしてむし歯を治せたとしても、元の状態には戻せないということが分かりました。このようなことを調べて、僕は食事をするときも、見た目からしても歯の重要さについて分かりました。歯をきれいにすることによって、健康になるだけでなく、他人から見てもきれいな歯だとほめられるような歯になりたいと思いました。僕は一生歯に支えられながら生きていくんだと知り、これからも大切にしないといけない歯に感謝をし、歯みがきを丁寧にするのを心掛けようと思います。いくつになっても褒められる歯を目指して。

脱マスク生活

熊野町立熊野中学校二年 藤 本 茉 侑

新型コロナウイルスが流行して4年が経ちました。気付けば私達の生活にマスクは欠かせない物になりました。ですが今年コロナウイルスがインフルエンザと同じ5類に分類されマスクは付けなくても良い扱いになりました。マスク生活は苦しい事が多いためうれいと感じる人が多いのかと思いきや実際にマスクを外して元通りに生活している人よりまだマスクをつけている人の方が私の周りでは圧倒的に多かったです。それは長い間マスクでかくれていた口元を皆に見せるのは勇気がいるからだと思いました。

今の中学一、二、三年生の人は初めましてと言った時からマスクがついていたのでまだ素顔を一度も見ただことのない人も、もしかしたらいるかもしれません。ずっと見たことのない友達の口元、やっぱり気になりますか。私はどうしても、気になってしまいます。つまり今はコロナ禍前にくらべて人に口元を意識して見られる時代だということです。そんな中、前歯が汚なかったら、歯が黄色かったら、口臭がきつかったら人はその人と話すとき口や歯のマイナスなところばかり意識してしまいます。

友達にあの子は歯が汚ない人だ、という印象をもたれるのはいやですね。そのためにも毎日歯みがきやうがいをして丁寧にしましょう。きれいな白い歯でおもいきり笑えるように。

歯は今からでも変えられる

熊野町立熊野東中学校二年 大道 悠 花

私が歯のことで特に印象に残っているのは歯が抜けた時です。理由は自分がまだ幼稚園の頃に晩ご飯を食べた後、歯がぐらぐらするなあと思いがら、自分の歯をぐらぐらゆらしていました。すると母が
「歯抜けるかもしれんよ」

と言いました。その一言で私はドキドキした気持ちと不安な気持ちで心がいっぱいになりました。そして歯が抜けると心がとてもすっきりして抜けた歯に興味津々でした。その後枕の下に歯を置いて寝ると歯の妖精が来ると聞き、その晩は枕の下に歯を置いて寝ました。そしてその日の夜はい夢を見たと思います。また、歯が抜けると最初のような緊張感はなくだんだんスムーズになっていきました。そして永久歯がはえた今は、虫歯にならないよう毎日歯みがきをしたりフロスをしています。そのおかげか最近は昔に比べて歯医者に通う回数も減りました。私の祖母は健康に気がつかっています。その中でも特に歯を気にかけているようで、私知っています。中だと、全ての歯が自分の歯だと思えます。そんな祖母の行動をよく見ると歯を一日三回きちんと磨いている、食べる物にも気をつけていて凄く思いました。私にはまだ考えることのできない方法で驚きました。祖母の方法で私も歯を大切にしたいです。

私は「歯」という存在がとても大切だと思っています。なぜならば、生涯ずっと身についているからです。生まれたてはすぐには歯が生えてきませんが成長することによって歯が生え、乳歯から永久歯にかわりやがて年をとり高齢者になると入れ歯になる方が多いかもしれません。ですが私はこの先生きていくにあたって自分の歯で生きたいと思っています。なので今から今まで以上に歯のことを心がけていきたいと思っています。

歯みがきの重要性について

広島市立吉島中学校三年 砂原海結

突然ですが皆さんは歯みがきを毎日ちゃんとしていますか。少し面倒だと思ふことがあったとしても大抵の人は習慣になっていて、毎日して当たり前前なはずです。私自身もいつも流れ作業のように歯みがきをしていました。小さい頃は奥歯のエナメル質形成不全症に悩まされ、歯みがきの仕方にもとても気をつけていましたが、ここ数年は虫歯になることもなく自分でもとても適当になってしまっていると感じていました。そんな自覚を持っていながらもずっと適当に続けてしまっていたのはやはり面倒だ

という感情が大きく関係していたと思います。それからしばらく経って歯医者さんに定期検診に行くことになりました。虫歯ができているかな、とは思っていましたが

「これは銀歯にしないといけないね。」

と言われてそんなにひどかったのかとても驚きました。虫歯になっていたのは奥歯だったので目立つことはなく安心しましたが、同時に見える位置だった時のことを考えとてもぞつとしました。その時から、私は歯みがきを毎日するという当たり前なことだけでなく歯みがきの仕方にもとても気をつけるようになりました。自分で意識するようになってから、前までとてもひどい歯みがき方をしていたことに気づきました。奥歯や歯の裏側、歯ぐきなど、みがきにくい所ほどしっかりしなければ本当の歯の健康は守られないのだと失敗してようやく学びました。歯みがきの仕方を変えてからは歯をとってもきれいで健康なまま保っています。皆さんも虫歯になりたくなければぜひ、歯みがきの仕方に目を向けて、面倒がらずに丁寧にみがいてみて下さい。そうすればきっと、この先の歯の健康は守られるはずです。

ドリルの音だけで拳手

広島市立庚午中学校三年 阿部美幸

小学校低学年の頃のことである。担任の先生が、歯科検診の紙の入った封筒を配っていた。そして自分の机にも置かれた。家に帰ってお父さんに渡した。そして紙を開いてじっくり見ている。すると、「美幸、虫歯だぞ。」と言われた。私は驚いた。虫歯なんて、今までなかったことなかったのに。確かに振り返ってみれば最近、歯みがきを雑にやっていた。悔しいことに納得してしまった。だがこの頃の私は、後から後悔することを知らなかった。そして歯医者へ行く日、おばあちゃんと一緒に行った。その日はお父さんも歯医者へ行く日だったので、三人で行った。歯医者に着いて中へ入り、座って待った。その日はスカスカだった。すぐに自分の番がやってくる。急に怖くなってきた。おばあちゃんは「大丈夫だよ。」と声をかけてくれ

た。お父さんは、怖がっている私を見て笑っていた。私の次にお父さん、という順番だったため、私の番はおばあちゃんとお父さん、二人とも側にいてくれた。少し落ち着いた。そしてついに始まった。先に口の中を綺麗にしてもらい、そして歯を削るところまで来てしまった。怖かったけれど、案外痛くないんじゃないか？と思い、少し余裕つ面をした。先生は「痛くなったら右手を挙げてね。」と優しく言った。そしてドリルの音が響いて口へ入り、虫歯へ近づいた。すると「ギギギギギ」と、歯を削る音がしたと同時に「いらい（痛い）」と、右手を素早く挙げた。そしてドリルの音が止み、痛みがなくなった。しかしそれだけでは終わらない。また先生は、「はい、口開けてー。」と言った。私はまた、あの激痛が襲ってくるのかと思いい、口を開けた。そして再度ドリルの音が鳴り響いた。くる、と思った。音が段々近づいてくる。嫌だ嫌だと思ったら音が止まっていた。なので目を開けると先生もおばあちゃんもお父さんも笑っていた。なにをそんな笑ってるのかなと思つて右側を見た。なんと、右手が挙がっているではないか。あまりの怖さに、ドリルで削られる寸前に手を挙げていたのだ。何やってんだ自分と思つた。そして気をとり直してもう一度。またしも音だけで手を挙げてしまった。さすがに進まない最後の三、四回は我慢した。そしてやっと終わった。お父さんも終わって、三人でさっきの挙手について話しながら帰った。もう二度とドリルなんかごめんだと思つた。家へ帰って、さっきの出来事をみんなに言った。もうみんな大笑い。

今現在、私も中学三年生になったが、家族で歯医者や虫歯の話になると、必ずこのエピソードが出てくる。それくらい、良いのか悪いのか、思い出に残った。それ以来、虫歯になることは、なかった。

私の過去と将来

広島市立庚午中学校三年 岩本華恋

私は昔とても怖い思いをしました。幼い頃虫歯がききらいでした。でも甘い物が大好物だった私は虫歯がきをしないと虫歯になります。でもしなかったので大きな虫歯ができました。

「右の奥歯に虫歯があります。」

そう言われた時とても絶望しました。いざ治療するとなった時、麻醉なしでも痛く、音を聞くとさらに痛く感じました。涙目になりながらもその日は何とかたええました。

ある日奥歯がしみるなど感じ、歯医者に行きました。言われた言葉が「5年前ほどに治療した歯に空洞ができてます。」

そう言われました。詰め物が弱っていました。

「詰め物だと弱いので銀歯にしましょう。」

ついに一番恐れていた銀歯という選択になりました。その時は現実を受けとめられませんでした。

歯は大人の歯になったら生え変わらない。この今の歯とずっと付き合つて生活していかないといけないと思うと、歯への意識をより一層高めていかなないと思いました。

昔の私に言えるなら

「歯だけは必ず大切にしてくださいね」

と言いたいです。笑顔が消えないようしつかりツルツルにみがきたいです。

きれいな歯を保つために

広島市立安佐南中学校三年 前保希佳

私は面倒くさがり屋な性格なのでつい虫歯がきを早く終わらせてしまつ。私は矯正をしているので月に一回定期的に歯医者に行き虫歯があれば早くみつけ、すぐに治療できるようにしてもらっている。

私が九歳の時虫歯が原因で顔が腫れたことがある。それ以来、数回虫歯ができたが、定期的に歯医者に行っているので大事には至らなかったのが良かったが、家で虫歯にならない方法を調べた。

虫歯にならないためには、甘い食べ物や飲み物は控えることや、虫歯がきは約三分以上磨くことが大切だとかいてあった。虫歯にならないためには、一日三回食後にするのが、一番良いそうだ。

私は昔、歯並びが悪かったが矯正のおかげで今では歯並びがよくなった。

歯並びがよくなるだけで歯もきれいに見えるので、矯正に感謝している。歯を悪くしてしまう生活習慣として、「砂糖入りのものをよく食べる」や「口呼吸をしている」などだ。歯が悪くならないためには、「寝る前に食べない」や「ストレスを溜めすぎない」ことだ。

歯をきれいに保つこととして一番大切なのは、「歯科医院で定期的なケアを受ける」ことだ。

私は、虫歯にならないために、砂糖入りの食べ物はできるだけ摂取せず、歯磨きを三分以上、定期的に歯医者に行くなどのこの三点が一番大切だと感じた。

おまじない

呉市立昭和中学校三年 時 廣 清 穂

「あっ！抜けたっ！お母さん見て！」

幼い頃の私は、乳歯が抜けると、こうして必ず母に報告していました。今考えると、なぜ報告していたのか自分でもよく分かりません。

しかし、歯が抜けた私に母は、

「その歯が上の歯だったら、縁の下に。下の歯だったら、庭から屋根に向かって投げて来なさい。」

と優しく私に伝えました。その時の私は、投げる意味は全く知りませんでした。したが、とても楽しかった思い出があります。

先日、弟の歯が抜けて、母が同じことを弟に伝えているの聞き、母に「なんで、歯を投げるの。」

と質問したところ、

「それは、続いてはえてくる永久歯をその方向へちゃんと導いてくれるようにというおまじないの一つなんだよ。」

と教えてくれました。さらに、

「歯についてのおまじないってこれだけじゃなかったような気がする…。」とつぶやいていたのを耳にして、ちょっと調べてみようと思ひ、インターネットで「歯 おまじない」と検索してみました。

そこで、特に興味深いなと感じたのが、「欧米の子ども達は乳歯が抜けるとその乳歯を枕の下に置き、寝ている間に歯の妖精が現れ乳歯をお金と交換してくれる」というものです。私が知っていた、おまじないとは、全く違ったので少し驚きましたが、この俗信により、歯が抜けるのを楽しみに行っている子は少なくないと知り、場所や文化、言葉が違ってても、小さい子にとって、乳歯が抜けることは嬉ばしいことなんだと思いました。

私には、産まれてまだ一年も経っていないとがいます。いつか、その子が言葉を理解して話せるときがきたら、このおまじないを教えてあげたいです。

歯を大切に

三原市立第五中学校三年 藤 尾 真 桜

私は、歯列矯正をしている。きっかけは、歯を出して、にっこり笑っているいろんな人を見て、「私も、歯をだして笑いたい!!」と思ったことだ。完全に歯並びがきれいになるには、約三年かかるらしい。その経過を書こうと思う。

最初に、きれいに整えるために、歯を上下二本ずつ、計四本抜いた。毎週一本ずつ抜いていたため、週末は疲れきっていた。

次に、歯並びをきれいにするために、矯正器具をつけた。矯正器具と歯の間に、食べ物が挟まるため、はじめは、気になって仕方なかったが、徐々に慣れてきた。しかし、歯の痛みは、たえるのが大変だった。つけたばかりのころは、噛むたびに痛みを感じるため、食べたくても食べられない状態で、食べられるのはご飯ぐらいだった。でも、何カ月も経つと、「痛いのは、あたりまえ」というポジティブ思考になって、たえられるようになった。通院は、一カ月に一回で、矯正器具の交換や、細かいところまで歯みがきを行う。

歯列矯正をして、一番大変だったことは、やはり「歯磨き」である。先ほど言ったように、矯正器具と歯の間には、食べ物が挟まりやすい。そのため、歯間ブラシを使って、しっかりとやらなければいけないのだが、入れ

る角度を少しでもまちがえてしまうと、歯間ブラシも挟まってしまふ。そうなるってしまふと、無理やりとろうとして、矯正器具がはずれてしまふことがあるので、気をつけなければいけない。また、しっかり歯みがきをしなないと、虫歯になってしまふ。そうすると、虫歯の治療もする必要があり、大変なことになるので、しっかり歯みがきすることは、大事だ。

今は、下の歯並びがきれいになったから、矯正器具を外し、歯の裏側に少しつけて、その歯並びを維持できるようにして、上の歯並びがもう少しきれいになるので、まだつけている。

今回、このような経験をして、痛いものがまんでできるようになったし、歯みがきの大切さを知ることができた。辛い治療も、歯がきれいになっていく喜びに元気をもらって、がんばることができた。多くのお金を使って私の歯並びをきれいにしてくれた両親に感謝して、今ある歯を大事にした。

歯と体の関わりと大切さ

三原市立第五中学校三年 森 重 来 未

みなさんはむし歯のことをどれくらい重要視しているだろうか。最近ではコロナ禍だった事もあり、自分の歯を大切にしていない人が増加していると思う。

実際、クリニカのアンケートによると、一日四回以上の食事をしていないと答えた人は全体の六十パーセント。それに対し、一日の歯みがき回数は二回と答えた人が六十二パーセントであった。また、あるサイトのグラフを見ると、中高生の虫歯がある人の割合は二〇二〇年から増え続け、約六十四パーセントであった。この結果から、虫歯をあまり重要視してない人が多いと考えられる。

そんな人達に想像してほしい。ボロボロになった自分の歯を。歯は一生共に生きていくものだ。つまり一生の相棒である。私たちは歯のおかげでおいしくご飯を食べることができて、にこやかに笑うことができる。思いっきり口を開けて、最高の笑顔で笑える歯にしたいと私は思っている。

また、歯をきれいにすることは生活習慣病の予防や健康寿命の延伸にもつながるのである。一つ例を挙げてみる。まず、よく噛める人は歯の本数が多いことが証明されている。そしてよく噛めるとたくさん唾液が出て消化や吸収がよくなり、栄養バランスが良好になる。このように、歯の健康と体の健康は深く関係しているのである。

しかし、どのように歯磨きをすれば良いのか、具体的にどれくらいの頻度で歯医者に行けば良いのかなどがよく分からない人も多いと思う。そこで私は、学校や会社などで歯医者さんに協力していただき、歯磨きのやり方などを説明する機会を設けるとよいのではないかと考えた。困った時気軽に質問できる窓口などを置くことも効果的だと思う。

自信を持って歯を見せて笑ったり、長生きするための健康な体をつくったりするために歯のケアはとても大切である。歯みがきやうがいなど、できることからやっていく事も非常に大切である。

歯をキレイに

東広島市立西条中学校三年 山 本 航 晟

最近がんばっていることは歯みがきです。きっかけは保健の授業の時に、歯についての大切さに気付いたからです。将来、歯を無くさず、自分の好きな物をおいしく食べていきたいので頑張ろうと思いました。目標を達成するために頑張っていることは3分近く歯みがきをしていることです。前までは歯なんてどうでもいいと思っていたのでスマホを見ながら歯をみがいていました。ですが友達から、

「お前、歯黄いろくね。」

と言われることも多くありました。その時はとてもはかしく、自分は今まで気にしていなかったもので、回りからはそんな風に見られていたことを知って毎日がんばろうと思いました。歯みがきをしっかりとしてみなかつたせいで、歯ぐきにまでダメージがきていることを知り、歯がぬけてしまふと思いました。初めて歯がぬけた時の気持ちを知り、歯がぬけてしまふこの歯で食べ物食べていたいと思うようになりました。最近ではしっか

りと鏡を見て歯みがきをするように心がけています。母にも、「自分に合う歯ブラシが欲しい。」

とたのみ、今でも大切に使っています。歯はとても大切な所です。少しでも長くこの歯で生活ができるように、そして友達に、「歯キレイになったね。」

と言ってもらえるようにこれからもがんばりたいです。

楽しくすごすために

東広島市立志和中学校三年 和田 紗 佳

「八〇二〇運動」という言葉を聞いたことはありませんか？これは「八十歳になっても二十本以上の自分の歯を保とう」という運動です。なぜこのように二十本以上の歯を保つことを奨励しているのか、それは歯がとても大切で無くてはならないものだからです。この「八〇二〇運動」を推進している厚生省は、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、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめて運動を始めました。もちろん、このような役割も十分にありまじ、とても大切ですが私は、他にも「八〇二〇運動」をするべき理由があると考えます。

それは、「家族や友だちとのコミュニケーションを楽しむ」ためです。歯には、咀嚼を助ける働きだけでなく、発声・発音を助けたり、顔の形を整え表情を作ったりする働きもあります。逆に、歯が少なくなったり無くなったりすると、発声・発音が難しくなったり表情が作れなくなったりして人とのコミュニケーションを楽しめなくなるといふことです。また、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査もありました。

八〇二〇を達成するためには、むし歯や歯周病を予防することが大切です。その予防はとても簡単なものです。毎日食後に、歯ブラシ等による適切な清掃を行ったり、歯間ブラシなどによる歯間部清掃を行ったり、定期的な歯科検診をするだけです。めんどくさいと思う日も、歯の汚れは時間とともにどんどん歯に蓄積してしまおうので誘惑に打ち勝って歯を磨くこと

を心がけたいです。

私も、「八〇二〇」を目指してしっかり毎日歯を磨いたり歯科検診をしたりして八十歳になっても、美味しく食事をしたり、楽しく家族や友人と会話をしたりできるようにしたいです！

入選作品 高校生・一般の部

歯と健康

広島デンタルアカデミー専門学校一年 渡部麗未

歯にはたくさん役割があります。例えば美味しいものを食べたり、声を出す時の発音をよくしたり、体の姿勢やバランスを保つなどの働きを持ちます。これらの働きを無くさないためには歯を健康に保たなくてはなりません。歯を健康に保つための対策として一日三回歯磨きをします。その歯磨きを怠り生活し続けると虫歯や歯周病、口臭などの原因になることはもちろんもっと重い病気にかかる可能性があるのです。

私が幼い頃に祖父は口腔がんになりました。幼かった私は祖父を失ってしまうと思い毎晩泣きました。日本では約六千人がかかり、約三千人の方が死亡しているとされている口腔がんは進行したムシ歯をそのままにしていたり、合わない入れ歯を無理して使っていて舌や頬を傷つけていたり、口の中が歯垢や歯石で汚れていたりすると口腔がんが発生しやすくなるそうです。

また、ムシ歯の適切な治療、こまめな入れ歯の調整、ムシ歯や歯周病を予防するためのクリーニングなどを受けることで口の中は清潔に保たれ、口腔がんのリスクを下げるにつながります。それと同時にがんを寄せつけない生活習慣ではタバコを吸わない、お酒を控える、ストレスをためない、バランスのよい食生活、適度なスポーツなどを心がけていくことが大切だと知れました。私も無意識に歯磨きをすることが多く、小さな悪い積み重ねが、がんなどの大きな病気へと繋がってしまうことが理解できたので私の大切な人たちにも積極的に歯磨きの大切さについて伝えていきたいです。結果として祖父は、命を落とすことなく無事に治療を終えることができました。そこで私は歯が原因で命を落とすまいこともあるのだと知り歯の大切さを再認識することができました。

このような経験を通して現在歯科衛生士を目指しています。そこで祖父のような口腔がんになっている患者さんのために早期発見できるようにこれから様々な知識や技術を身に付けてスキルの高い歯科衛生士になりたいです。

口の健康が全身の健康

広島県立広島皆実高等学校二年 重原ゆず

「ばあちゃんはまだ全部自分の歯よね。」

この言葉を聞いて衝撃を受けた。八十歳を過ぎた曾祖母と並んで歯みがきをしていた小学校最後の夏休み。

「八十歳で自分の歯が二十本残つとるけえ、この前表彰してもらったんよ。」
自慢げに話す曾祖母に感銘を受けたのを覚えている。その時は特に何も聞いたりせず、

「えっすごい。自分も表彰されたい」

としか言えなかった。今になって、歯の大切さを聞いておけば良かった。と後悔している。

私は看護師になるため、五年一貫教育の学校に通っている。そこで、歯や口腔の健康の大切さを学習した。歯で食べ物を噛むと、唾液が良く出て、消化・吸収を助ける。脳の血流を増加させるため、認知症の予防になる。誤嚥の防止になるため、肺炎のリスクが下がるといった効果があるということが分かった。たしかに、自身の健康な歯でご飯を食べている曾祖母は、認知症もないし、毎日元気に動き回っている。歯が全身の健康に繋がっていることを実感した。

現在、病院に入院している患者さんには、高齢者の方が増えている。寝たきりで動くことのできない患者も増えているだろう。そのような方々の口腔ケアも看護師の仕事である。看護師になったら、口腔ケアの援助を丁寧に行いたい。そして、口や歯の健康を少しでも保って、全身の健康につなげていきたい。多くの人が曾祖母のように、健康な歯を保ち、元気で過ごせるように、援助ができる看護師になりたい。

思い出

呉市立呉高等学校二年 大久保 優 月

小学生のころ、私は乳歯がグラグラしはじめると、とても憂うつな気分になった。なぜなら、時々血の味がしたり、痛かったりするのほもちろん、父親に乳歯を抜かれるのがとても嫌だったからである。これらのことやめんどくさい歯みがきのこともあって、小学生の私にとって「歯」というものは嫌なものでしかなかった。

しかし、高校生になった今、私の中でのこの思い出は嫌な記憶にはなっていない。我が家では、抜けた乳歯は全て厚紙にはって保管している。両手ほどの大きさの厚紙に大きな口が描いてあり、前歯は前歯の位置に、奥歯は奥歯の位置に、抜けた日付とともにはりつけてある。これを見る度に、「私は親にとっても愛されて育てきたんだな」と、うれしい気持ちになる。このように、私は「歯」には人と人との気持ちを結びつける力があると感じる。これから先、私の歯はもう生え変わらぬ。人と人との気持ちを結びつける、不思議な素敵な力を持つ歯を大事にしていきたい。そして、将来、家族ができた時には、私の両親と同じように、乳歯を保管して大切な思い出にしてあげたい。

白い宝石防衛作戦

広島県立因島高等学校三年 田 畑 果空音

「歯は身体の白い宝石である」と、聞いたことがある。

「歯を磨かないと虫歯になる」と、親からも教育テレビでも何回も耳にした。幼い僕は、その言葉を信じて、一度でも歯磨きを欠かすと、虫歯になると思い込んでいた。小学3年生の時、うっかり歯磨きを忘れて、大泣きしたことを今でも思い出す。その頃から「白い宝石」の意味がわかってきた。小学生の僕は自分の白い大人の歯を大事にするため、「白い宝石防衛作戦」を始めようと、心に決めた。後に保健の授業で、子供の頃に虫歯

菌が口に入らなければ虫歯になる確率がほとんどないことを聞いた。自分もしやと期待したが、母曰く僕は虫歯のあった祖母にみかんの口移しを受けたらしく、まず間違いなく虫歯菌が入っているだろう。と言っていた。そんなこともあり、僕の「白い宝石防衛作戦」は単純だけど、しっかりと歯磨きすることと、歯の黄ばみの原因となるステインの付着を防止することの2つにした。

歯の磨き方は、歯の定期検診の時、歯科衛生士さんに、勇気を出して聞いた。歯の磨き方のアドバイスとともに、「他の子に比べて奥歯はよく磨かれているね」と言ってもらえたことが嬉しく、誇らしい気持ちになった。そして、大きな自信とともに防衛作戦を続けるモチベーションとなった。食後の歯磨き、コーラやコーヒーも含めた間食を控えることにした僕の「白い宝石防衛作戦」は、高校生となった今も続いており、白く虫歯のない歯を守ってくれている。もちろん、これからも僕の「白い宝物」を守っていくために、小学生からのこの作戦を続けていく。

歯の健康は心の健康

広島県立広島皆実高等学校三年 杠 花 乃

今、私は歯について興味を持つていることがある。それは、8020運動だ。私がこの取り組みを知ったきっかけは、かかりつけの歯科医院内に貼ってあったポスターである。そのポスターを初めて見た時、私はまだ中学生だったため、歯の重要性について考えたことがなかった。

しかし、看護学生になり実習を行う中で私はあることに気が付いた。食事が十分に摂取でき、楽しんで食事をする患者さんと、食事ができない、あるいは楽しめていない患者さんでは大きくQOLが異なるのだ。では、前者と後者では何が違うのだろうか。そんな時、8020運動のポスターを思い出した。調べてみると、この運動では八十歳になっても自分の歯を二十本以上残すことを目標としているそうだ。確かに、自分の歯が十分に残っていたら、食事を十分に咀嚼でき、正しく嚥下できるだろう。それだけでなく、自分の歯で咀嚼することで、食事の味わいや食感を楽しむこ

とができたり、健康を保っている、という自尊心にも繋がると思う。これらができるかどうかの差が、人生の質を左右するのだと実感した。

考えてみれば、今まで私は自分の歯にそこまで感心を持っていなかったように思う。しかし、臨床現場で感じたこと、8020運動のポスターから、改めて歯の重要性について考えた。約六十年後、私は食事を楽しめているだろうか、それとも…。歯の大切さを実感した今、私は自分の歯と共に今後何十年も過ごしていきたいと思っっている。改めて8020運動について心に留め、日々の歯磨きを行ったり、定期的に歯科検診をするようにしていきたい。

人生を噛んで楽しく!!

山本 武一

私は団塊の世代に生まれ、東京での大学生生活、三帖一間の裸電球まさに「あなたはもう忘れたかしら」：神田川の世界であったが、学校卒業後はパワハラあたり前の職場で歯をくいしばって頑張ってきた。

その間の歯科との関わりと云えば、虫歯が痛む時位しか治療を受けず、それも最短で済ませていた。

しかし、定期的な歯の手入れ（歯石等の除去）については重要と思っ、思いついた時には行っていた。その時、間をあげると除去等に時間がかかり、六ヶ月位で行うのがいいですよと話は聞いていたが、仲々足が向かなかった。

それでも、二年位前だろうか近くで良い歯科と縁ができて、それから六ヶ月位で歯の手入れを行っており、今では、その歯科から「もうそろそろですよ」とメールが来る。そんな不摂生であるが、幸い、私の歯は虫歯が数か所あるが、入歯等の必要はない。

先日、そこで衛生士さんが、「山本さん、歯ぐき等のはれもなく今のままなら、充分、八〇・二〇クリアですよ」と言ってくれた。もう、後期高齢者、何のとり得もないが、自分の歯で物を噛み、食べ物の味を感じる。この何でもない事が何と有難いことか!!

自分の歯で物を噛み、咀嚼することは脳に刺激を与え、認知症等、病の予防にもなると思う。健康に産んでくれた両親に感謝するとともに、折角であるから、しっかり、ブラシ歯みがき等でケアして、余り欲ばらずに自然体で、子供・家族に迷惑をかけない様、残された人生を楽しく、有意義に過ごせたらと思っっている。

第二十八回 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)

第二十八回

いい歯の日作文コンクール入賞作品集

発行 令和五年十一月八日

発行者 一般社団法人 広島県歯科医師会

会長 山崎 健次

〒七三二一〇〇五七

広島市東区二葉の里三二一四

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

