

一生自分の歯をめぐして

荻明倫小 五年四組 山縣 彩香

六月が近づく、学校で歯みがきの正しい方法や、プラークテストがあります。今年
の歯科検診の結果は合格でした。心の中であ
かたたと安心しました。

ひいはあちゃんには九十四歳で入院中です。
なんと総入れ歯なので、はずされて食事もゼ
リー食で、言葉もはきり言えません。とて
もかわいそうです。昔の人は、入れ歯が多い
ということですよ。

新聞で、「大人の八割が歯周病」と書いてあ
りました。虫歯が多いのは大人で、歯の平均
寿命は五十九歳だそうです。

昔は今とちがって、歯に対する治りよう法
や、知識が不足していたから、入れ歯が多い
んだなと分かりました。

そこで、本で歯周病について調べてみまし
た。この病は、歯肉えんや歯周えんのことを
言い、歯周病は慢性しかんです。子どもに

まるで歯周病の波は広がっているようです。私はソツとしました。この原因の一番はプラーク(歯垢)です。プラーク(歯垢)は歯と歯ぐきの間、歯と歯ぐきの間に細菌が千から二千億いるというところ、虫歯や口呼吸の原因でもあることを知りました。

これを防ぐ方法は、一つはブラッシングをして口の中を清潔にする。毎日よく正しくみがく。つまり、三、三、三というみがき方です。次に糸よつじや歯間ブラシなどを有こうに使うという事です。そう言えばバアバは

月一回は歯医者に行きます。また洗面台にはいろいろな歯ブラシや道具が並んでいます。

私は、まだ子どもですが、ひいばあちゃんのようにならないように、一生自分の歯で、食事が出来るようにしたいです。学校で習った歯と歯ぐきの間、歯と歯ぐきの間に歯ブラシを四十五度の角度にあてて左右に小キザみに動かす方法を今一生けん命やっています。

自分の歯は自分で守る習かんをつけたいです。