

令和元年度 歯の作文 優秀作品 中学校の部

歯みがき欲

練馬区立中村中学校

2年 小竹 優希

「歯みがきって、なんかダルい」

そう思う人がほとんどだと思います。歯みがき欲なんてものはありません。食べ物を食べていなかったら食欲が出てくるのに。歯みがきも、健康寿命を延ばすためには、食事や睡眠くらい大切なのに。むし歯や歯周病を防ぐため、ゆくゆくは八〇二〇運動を達成するためには、「いかに歯みがきを楽しくするか」が重要だと思います。

まず、そのために私がしていることの一つは、耳を澄ますことです。耳を澄ましてみると、聞こえてきませんか。シャカシャカという軽快な音が。私は歯みがきをこのように耳で楽しむことも一つの手だと思っています。

二つ目は歯みがきに関してよいやり方を思い浮かべながら実行することです。これは編み物などのマニュアル通りの単純作業が好きな人にとっては効果的で、あわせて正しい歯みがきの仕方も知れるので、良い方法だと思います。

また、歯こうを着色して汚れが取れたのを分かりやすくするという方法もあります。ポーッとみがいていたら、どこをみがいているのか分からなくなってしまった、ということも防ぐことができます。着色料がついたまま外へ出るのはいやなので、歯みがきをしなければ、というプレッシャーにもなるはずです。

これらの方法もダメなら、逆の方法もあります。歯みがきをしないことをいやにさせる方法です。

一つ目は、むし歯や歯周病になったときのことを想像することです。入れ歯はお金もかかるし、自分の歯ほど食べ物をおいしく食べられません。そうすると、歯みがきをしないことが怖くなって、少しは歯みがきをしたいという気になるのではないのでしょうか。この方法もよいと思います。

二つ目は、歯みがきをしていないときの口の匂いをかぐことです。きっとメチャクチャいやなおいだと思います。こうして、歯みがきをしないことを生理的にいやにさせることもできます。こんな匂いで町を歩けない、と思うことができたのなら、こっちの勝ちです。

このように、計五つの方法を紹介してみました。歯みがきを楽しくする方法と、歯みがきをしないことをいやにさせる方法です。この方法のどれでもよいので、歯みがきは一日最低でも一回はした方がよいです。

最後に、私は、歯みがきはできているのでこれからどうするかを書きます。私はデンタルフロスをサボらないようにしたいです。あと、歯みがきの回数を二回から三回にしたいです。デンタルフロスはときまするくらいで習慣づけられていないので、まずは一週間、

いや、三日でも続けられるようにしたいです。歯みがきは、土日は三回できるようにしたいです。平日も、昼休みがつぶれるのはいやですが、五日のうち一回はやりたいです。