

コンプレックスを魅力へ

清瀬第五中学校 三年C組 深川 凜

私は小学校の高学年になるまでずっと、コンプレックスがありました。それは歯並びです。とても悪いという訳ではありませんが、周りの人と比べて歯並びの悪さが目立って見えていました。次第に自分の口元が嫌になり、いつも気にしていました。なので、人前で話をしたり、笑ったりするときは、ひきつり加減でした。「ニッ」と笑うときも歯を見せるのは嫌だったので、ううしても口元がぎこちなかったです。

小学校六年生になって、そんな私の様子や悩みを母は察したのか、「矯正してみるか」と言うてくれました。私はためらわずに「する」と返事したことを覚えています。最初は口の中に金属を入れるのが「ゴゴゴ」してすごく違和感があり、口内炎もよくできていました。それでも、矯正すればコンプレックスがなくなる、そう思えば前向きに歯医者へ行けると思い通いました。コンプレックスが治れば、もっと自然に笑える。もっと美味しくご飯が食べられる。もっと友達のおしゃべりを楽しむことが出来ると、治ったあとの未来の自分を想像して通いました。

こうして、矯正を始めて約四年、この四年をかけて、少しずつ私は歯並びを気にしないでよい状態になりました。母からも「きれいになったね」と言われ、うれしくてたまりませんでした。何も気にせずに笑顔でいられて、何も考えず美味しくご飯を食べられて、そんな日常の小さなことが、私にとってすごくうれしかったです。今では矯正も終盤で、歯並びはそろっています。歯科医の先生からは、矯正中の歯磨きについても、細かく指導してくださいっています。歯と歯茎の境目、噛み合わせの部分は丁寧に磨くように言われました。そして「五分間は磨くように」と言われたのを、今でも実行しています。

そして、もう一つ歯の健康について大切に思っていることがあります。歯は私自身が老いてもずっと守りたいという思いです。私は老いて亡くなるまで、私の祖母のように白い歯を維持していきたいです。そのため8020運動の八十歳になっても二十本の歯を残すように意識しています。私の祖母は、ずっと丈夫な歯を持ち続けていました。祖母は年齢の割には真っ白な歯と、

二十本以上の歯を保っていました。それは、日ごろから丁寧に口の手入れをしていたからだと思います。祖母は食後の歯磨きを欠かさず行い、さらにナッツやすめるめのような硬い食べ物をよく好んで食べていました。噛むことを自然に取り入れていたのだと思います。よく噛むことで、唾液の分泌を活発にし、頭や頬の筋肉を鍛え続け、認知症の予防をしていたのだと思います。私に對しても「歯は大切だからね。よく磨くんだよ」と遊びに行く度に口癖のように言っていて、私の矯正のことも気にかけてくれました。そんな祖母の何気ない優しさは、今でも私の心の支えです。

歯などに悩みのない人には、私のような経験をすることは無いと思います。でも、誰にでも一つはコンプレックスを持っているのではないのでしょうか。私の場合は「歯並び」でした。コンプレックスは悪いものだけではありません。コンプレックスと「どう向き合うか」「付き合うか」「何が大事だと思いました。私の場合は、運良く矯正で改善することができ、自信に変わることができました。コンプレックスだった私の歯は、今では何一つ嫌と思わなくなりました。「歯ってそんなに大事？」と思うかもしれません。私も治った今ではコンプレックスだった時期の恥じらいが薄れてきて、当時の苦しみを忘れかけています。人には人知れず悩みや苦悩を抱えているかもしれない、そんな見えないことも深く考えられる人間になりたいと思いました。

中学校に入学してからは歯の矯正をしていたので、吹奏楽部に入部しても金管楽器は吹くことはできませんでしたが、高校に進学したときには、また吹奏楽部に入ってトランペットに挑戦したいと思います。

今年初めて、保健委員会に入って、歯と口の健康週間の活動を行いました。8020運動のポスターを描いたときには、大好きだった優しい祖母の、柔らかく笑っていた笑顔を思い出しました。

むし歯ゼロを目指して

清瀬第五中学校 二年B組 水守 実莉

私が生まれて初めて歯医者に行ったのは二歳のころだった。それは近所の道を走っていて転んでしまい前歯がへらへらしてしまっただからである。それまではむし歯もなく手入れを丁寧にしてきたこともあり、歯医者に行ったことがなかった。歯医者に行くとその時は様子を見るだけだったが、しばらくたつと歯が黄色くなり、再び歯医者に行くと膿がたまっていて歯を抜くことになってしまった。その時の痛みは今でも鮮明に覚えている。もともと私は歯医者が大嫌いだった。なぜなら器具をたくさん使っているのがとてもうるさく、「キーン」という機械の音が怖かったからだ。歯を抜く時は麻酔もしなかったので、痛みも怖さも倍増だった。その時はものすごく痛かったので、むし歯だけはどうしてもなりたくない、と二歳の私は強く思った。

小学生になったころから、歯が抜け始め、前歯は無くなりかけていた。そんな時、歯茎にトゲのようなものがあり、気になって歯医者に行くと、抜けた歯のかげらだと言われ、そこでもまた歯を抜くことになってしまった。その時は麻酔を使ったが、抜いた後には歯茎からの出血が止まらず、口の中に綿を詰めて家まで帰った記憶がある。それ以降はむし歯にもならなかったので、定期的に検診に行くだけであった。

私は今でもむし歯が一本もない。それは私の自慢だ。幼い頃には仕上げとして両親に磨いてもらっていたため、歯はきれいに保たれていた。今では自分だけで歯磨きをするようになったが、最近になって初期むし歯が見つかった。幸い、早く見つけることができて、シーラントという白い液体で歯の溝を埋めて、むし歯の進行を予防した。シーラントで処置をした経験から、むし歯の怖さをあらためて知った。むし歯は早く見つけると抜かなくても済むので、定期的に検診に行くことは大切だと思った。

私は保健委員会に所属している。委員会では歯についての取り組みとして一日三十回以上噛むカミングアウトや、八十歳になった時に、自分の歯を二十本以上残す8020運動に力を入れている。さらには給食ではカミカミメニューなど自然にたくさん噛めるものを出してもらっている。

普段の給食でもカミング30運動を心がけている。当然、三十回噛むので時間はかかるが、歯の健康を守るために呼びかけている。

先日、もうすぐ八十歳になる私の祖母が、「私は自分の歯が二十本以上残っている」と自慢げに言っていた。それを聞いて私も八十歳を超えても自分の歯でおいしく食事をしたかったと思った。そのためにも今ある歯を大切にすることが何よりも必要であるとあらためて思った。

前回の歯科検診で、磨き残しがあると言われ、歯間ブラシや糸ようじを併用した歯磨きの仕方を教えてもらった。次の検診では磨き残しや歯肉炎などが無いようにしたい。もし、歯磨きを面倒に思ったとしても、幼い時に歯を抜かれた時の痛さや怖さを思い出してしっかり歯を磨き、そして定期検診も欠かさずに行こうと思っている。

この先、私は何十年もの人生を歩んでいく。毎日の食事を楽しみながら、豊かな人生となるように、これからもずっとむし歯ゼロを目指していきたい。