

「むし歯のおかげでむし歯0」

「またむし歯があるよ」。度々歯医者に通っていたのに、私は幼いころ歯医者に行くといつもこう言われました。

初めて歯医者に行ったのは、5才の時だったそうです。朝起きたら歯ぐきのはれていて、それを見てもらうために母が私を連れて行ったのです。歯医者はどこも予約制なのでその日のうちに見てくれる歯医者を探して市内の歯医者に次々と電話をして、とても大変だったと聞きました。歯医者で見てもらうと、歯ぐきでかくれて見えない部分のむし歯が原因だったそうです。何度か治療に通いその部分は治りましたがその後も行く度に別の歯にむし歯が見付かりました。歯医者の先生も「本当にむし歯になりやすい歯だね。これは体質だからよほど気を付けて歯みがきをしないとだめだよ。」と言いました。

使う歯ブラシや歯みがき粉なども気をつけ一日三回歯みがきをしましたが、その後も時々むし歯が見付き、歯医者の先生からは「乳歯はむし歯になりやすいから永久歯に生え変わるまではチョコレート、ソフトキャンディ、グミは禁止ね。」と言われてしまいました。友達と遊んで一緒におやつを食べる時、自分だけ食べられないこともあり、悲しい思いもしました。

その後、次々と永久歯に生え変わり、むし歯になっていません。ほとんどが永久歯に生え変わったことでもあります。むし歯になりやすかったことでしっかり歯みがきをする習慣がついたことも大きいと思います。今では、起床後、食後、間食後、ねる前と一日だいた6回は歯みがきをしています。歯医者に行くと「きれいにみがけているね。」と言ってもらえるようになったので、今後も続けていきたいと思っています。

私は乳歯がむし歯だったので、生え変わったことで今はむし歯がありませんが、永久歯がむし歯になったらそういうわけにはいきません。歯はきちんと歯みがきし、定期検診を受けることで健康を保つことができます。もし、さぼってしまったらあっという間にむし歯になったり、歯石がたまったり、最悪「抜かないとならない」ということになってしまうかもしれません。私の祖父は総入れ歯ですが、「入れ歯になると、食事の味も落ちるし、魚の骨を口の中でより分けるなどの細かい作業がともしづらくなるよ。」と言っていました。

自分の歯の健康を保つため、自分の歯をずっと維持するためにも、きちんと時間をかけて歯みがきするという今の習慣を続けていきたいと思っています。

「歯について学ぼう」

私は今まできちんと歯の健康について考えたことがなかった。歯の病気の怖さを知らなかったし、しっかり歯をみがかなくても自分の歯は大丈夫だと安心していただけのため、歯みがきで歯の病気を予防しよう、と意識したこともあまりなかった。しかし、高学年になるにつれて、歯の病気についての学習や、保健委員会の活動、歯科衛生士の方の話聞くなど、歯に対する考えを深める機会が増えてきた。

五年生の時、「全国小学生歯みがき大会」のドリルを使用した授業を受け、歯肉炎について学習した。学習の中で歯肉炎や、他の歯の病気にならないための歯みがきのコツを、動画で見る機会があった。この学習から、歯みがきの基本をおさえることができた。

私はだんだんと歯について考えるようになってきていたが、周りには歯に関心をもたず、歯みがきをきちんと行わない人も多くいた。そのことを少し気にしながらも、ついに最高学年となり、保健委員会での歯の健康に関する取り組みを行うことになった。

私の学校では、給食の後、全員がしっかりと歯みがきをしている。このことで表彰もされている。歯みがきを頑張っている学校の一員として、もっとむし歯について知ってもらいたいと思い始めた。そして保健委員になり「むし歯は油断禁物」という人形劇を行うことになった。自分自身もあまり知らなかったが、歯にはどんな敵がひそんでいるのか調べてみると、主なものはやはりむし歯であった。ミュータンス菌や歯垢など、聞きなれない言葉で混乱したが、分かったことがある。それは、歯、糖、歯垢の三つが重なり合う時間が一番むし歯になりやすいということだ。調べていくうちに、様々な発見ができた。特におどろいたことは0.001グラムの歯垢に1億個以上の細菌が住んでいることだ。少しでも歯みがきをさぼってしまえば、細菌がどんどん増えていくというむし歯の怖さをあらためて学んだ。怖さもあったが調べたおかげで、むし歯への予防方法も見つけることができた。今まで意味があるのか疑問に思っていたフッ素にも、歯を守ってこられる大事な役割があることが分かった。調べたことをふまえ、劇を通してみんなに歯の病気の怖さと、健康な歯を保つことのすばらしさを伝えた。みんなにもむし歯を防ぐ工夫をしてもらえたらうれしい。

6年生になって二回目の機会は歯科衛生士の方の話である。歯科衛生士は歯医者とは違い、歯を治療するのではなく、人々の歯の健康をサポートする人である。この日はむし歯や歯周病になってしまう原因について詳しく学習をした。また、歯が健康であるとどんな良いことがあるのかについても、話を聞くことができた。歯周病などの病気になる確率が減るのだ。歯周病とは、歯周病菌が口の中で炎症を起こした状態のことだ。歯周病になってしまえばずっと痛いのがまんしなければならぬだろう。そして、自分の体の一部ともいえる永久歯を失ってしまうこともあるのだ。一方、歯が健康であることの良いところは、よくかめるのでご飯をおいしく食べられることだ。おいしい食生活を送れるだけでなく、かむことで歯が丈夫になるのではないだろうか。まさに一石二鳥だ。よくかむことで脳が活発になり、頭もよくなりそうだ。食べ物をよくかむだけで、学習能力をあげることができるのなら、しっかりかむことも続けていけそうだ。歯に関することを学習して、歯みがきで歯を守るだけではなく、丈夫にするための工夫にも取り組んでいきたいと強く思った。

自分の歯を守りたいという歯に対する強い思いを忘れずに、これからもしっかりと歯みがきをして、少しでも多くの健康な歯を残せるようにしたい。

めざせ、八十歳で二十本! * 1

(* 1、厚生労働省と日本歯科医師会が推進している8020 (ハチマルニイマル) 運動。80歳までに、入れ歯やインプラントではなく、自分の歯を20本残そうというものです。)