

巻頭エッセイ

手入れで若返ってきた歯の話



丹内健一

東洋建設株式会社 取締役第一営業本部長

大阪勤務の平成8年夏頃、会社の安全大会にテレビでも活躍中であった中国料理家をゲストとしてお招きしたことがある。当然内容は食の話が主体であったが、自分の歯で何でも食することが、美味しさからも健康上からも如何に大切であるか、そして良い歯を維持するには良い歯医者を罹りつけとして持ちなさい、大阪で選ぶならこの歯医者だよと紹介までしてくれた。ちょうど歯茎から血が出るほどに歯がぐらついていて私は早速その歯医者を訪ねてみた。額の反射鏡と黒ぶち眼鏡、大きなマスクでどんな容貌かは判明しにくい、非常にぶっきらぼうできつい物言いの人であった。が、それが妙に信頼感を覚えることとなり、私の歯の手入れに対する姿勢はこの時決められたと言ってよい。

まずこの歯医者、私の健康チェックから始まった。商売がら（好き故に？）飲酒の機会が多い私は、ドックの結果でも何項目かで許容値を外れている。詳細にわたる問診の後、「それでそのドックのお医者はん、あんたにどないな注意与えますの。ホンであんたはどんな改善努力をしてはるんですか。」「酒は程々控えめに？そんな頼り無い注意しかせへんのですか。あんたの命預かっるとるんちゃいますか？そんな医者、もうやめときなはれ。」

歯医者は、まずは自分の健康を修復してから出直して来いと言う。今の私の健康状態では歯の治療をするだけ無駄であり、そんな無駄なことを私もやりたくない。今にも帰れと言わんばかりである。「自分で自分の体直そうと努力する気イ、ありまっか？」エエ、それはもう、そのう…ともごもごしているうちに、歯医者は取りあえず私の口の中を覗いてくれた。「いろんな詰め物がしてありますなあ。それにあんた歯の磨き方下手やねえ。後で女の子が歯磨きの仕方を教えるよって勉強していきなはれ。」

歯医者は次にぐらついている左右の2本の歯を中心にレントゲンを撮り、仕上がった写真を手に説明してくれる。歯は2本とも根元が細り短くなっており、歯のベースとなる顎の骨も融けて少し窪んでいるように見える。「あんた、歯磨きが下手やさかい食べ物のカスが乳酸化し、健康状態も悪いよって歯も骨もこないに融けてくるんですわ。」背筋がゾクッと寒くなる。「しかし、」と言って歯医者は何枚かの写真を持ってこさせ、それらを示しながら説明を続けてくれた。「これはある人の例だが、あんたとよく似とります。毎日食

後に歯磨きをして5年も経ったかいなあ。こっちの歯がこないになりましたんや。」明らかに一方の写真の方が歯も骨も太く盛り上がってきている。「あんたも酒エ止めて、しっかり歯磨きすれば、こんな風にならんことも無いけどなあ。」私の決心の瞬間であった。酒を止める？それは無理だ。だけど「食後の歯磨き」ぐらい、やってやろうじゃないか。

その後続く歯医者のご指導は次のようであった。歯というものは縦に噛む分には相当に強いが、横方向には極めて弱いものだ。人間物を食するにはまず縦に噛み、そのまま顎（歯）を横にずらしながら噛んだ物をすり潰す。例えば家という物を考えた時、柱が1本悪くなったからと言って、1本だけ太くてごつい物に取り替えたら、しかもこの柱だけがちょっと長かったとしたら、これで家が頑丈になったと言えますか？歯も一緒です。不揃いな詰め物を入れられた歯で縦に噛んだり横にずらしたりしたら良い歯も悪くなってしまう。歯は出来るだけ抜かない方が良いんですわ。

歯を丈夫に保つと言うことは、何をおいても自身の健康管理が一番。そして歯茎と歯間を何時も風通し良くきれいに保つ。食後一時間も置いたらだめ。一度歯磨きしたらもう歯を汚したくないから間食も嫌、と言うぐらいまで徹底しなさい。歯医者の役目というのは、時々不揃いになった歯の噛み合わせを揃えてあげるお手伝いをするだけである、とのことである。

最後に看護婦さんによる歯磨きの指導を受けた。丸い手鏡を手に持たされ、看護婦の持つ小さな鏡が捕らえる歯の裏側の一本一本をその鏡で追いながら歯ブラシを動かしてゆく。ポイントは歯を磨くというより歯茎であった。そして更に歯間ブラシで歯と歯の間を抜いていく。最後はノズルから高圧水の出るウォーターピックで歯茎や歯間を洗い流し、歯茎に刺激を与える。初めの頃は歯ブラシでもウォーターピックでもよく血が出た。そのうちにこれも止まり、3ヶ月から半年毎に歯の噛み合わせの矯正を受けながら歯ブラシを続けて4年余り、今では左側では硬いものも噛めるようになってきたし、右側でも普通の物なら大丈夫である。

美味と健康を求め何時までも自分の歯で噛めるように。歯磨きは今では私の楽しみな仕事の一つになっている。酒を止めたらもっと早く治癒するのかもしれないが、そこまで踏み切る勇気はどうにも湧いてこない。