

『しっかりと伝承する大切さ』

8年ほど前になるでしょうか。奥歯がぐらぐらとなってきたものをかむことがま
まならなくなり、それまで大好きだったバターピーナッツを口にすることを諦めたのです。

それでも、次に大好きだったカシューナッツはなんとか食すことができたのですが、そ
れも長続きせずに、徐々にやわらかめのナッツ類をかみ砕くことが不可能となり、やがて
は肉類や野菜も無理、ついにはご飯をかむことさえ難しくなってきたのでした。

苦肉の策として前歯でかむことにしたのですが、ものを食べるのにとてつもなく時間を
要するようになりました。

そのうちぐらついていた奥歯がだんだんと横に傾き、それから間もなく抜けてしまった
のです。結局奥歯4本が抜け、その隣にあった歯もぐらぐらとしはじめたのです。

このまま放っておけば歯がすべてなくなってしまうと思い歯医者さんに助けを求めたの
です。歯医者さんの診察によると歯槽膿漏とのことで症状はかなり悪いといわれました。
まだ抜けてはいないけれどすでに駄目になっている歯をさらに2本ほど抜歯してもらい、
ぐらぐらしているけれど回復が見込まれる奥歯は残しておくという処置をしてもらいまし
た。そしてさらに早急に入歯をつくることとなったのです。

歯槽膿漏にならないためには、毎日の歯のケアが大切で、食後に必ず歯を磨き常に歯に
食べカスを残さないこと、また、歯と歯の間をきれいに保つことが予防策となるそうです。
生活習慣と深い関係があり、やはり子どもの頃からきちんと歯磨きをするという習慣形成
が必要だそうです。私の両親のことを思い出してみると、両親とも40歳代からすでに入
歯で、よく口の中から出したり入れたりしていました。夜中に台所で水を飲む際に気をな
くてはいけないのは、湯呑茶碗に親の入歯が入っていて時たまその水を飲んでしまうこと
でした。

母親から歯磨きについてこと細かく教えられたこともなく、どちらかといえばそういう
衛生習慣形成については無頓着な家庭であったといえます。すべて親のせいにするつもり
はないですが、やはり親から子どもへのよき伝承というのは大切なことなんだと今さら
思っています。

その後、これ以上歯槽膿漏を悪化させないために歯医者さんから教えてもらった歯のケ

アの仕方に真剣に取り組み現在にいたっています。歯槽膿漏におかされた歯茎はどんなに頑張っても元には戻らないとのこと、気をつけるべきことは、今ある状態を悪化させずに維持することだと教えられました。特に就寝前には、歯周病菌を増やさないようにするためのケアには気をつけています。その効果があってなのか、ぐらぐらしている歯がなくなったことと、以前ぐらついていた奥歯が今は安定しています。ほんとにいい歳をして、苦しくつらい思いをしなくては気づくことができなかった自分が情けなくなります。

むし歯予防の「8020運動」というのがあります。この運動は80歳になったとき、自分の歯が20本以上残っているように歯を大切にするための運動です。

人間の歯は子どものときは乳歯が20本、大人になると永久歯と親知らずという歯が生えて、あわせて32本になります。この大人になってからの歯のうちの20本以上を80歳まで残すことを目標にした運動です。なぜ自分の歯を大切にする必要があるのかというと、このことは食事と関係があります。いつまでも健康な心と体を保つためには食事を大切にする必要があります。その食事に欠かすことができないのが「自分の歯」です。規則正しい食事をして、食事のときにしっかりと噛むことによって口の中が清潔に保たれたり、歯が健康になったりするといわれています。栄養のバランスのとれた食事で歯の質をよくしつつ丈夫な歯を育てることが大切だそうです。

子どもたちには、私が味わったような経験をしてもらいたくないものです。とにかくむし歯予防に欠かすことができないのは、規則正しい生活習慣であり、適切な歯磨きの習慣であります。私のように教えられたことを真剣に受け止めていないと、後々後悔することになります。子どもたちにしっかりと大切なことを伝承していくことはどのような状況にあっても変わってはならないものです。