



子育てチャンネル

80歳で20本「は」「め」「ま」の教え

歯は大切だ、歯は大事なものだ、歯を磨け、早くお医者に行け、と世のお母さん方はやかましくしつつけもし、実行もさせています。昔はあまり見なかった矯正のバネやワイヤーをしていたり、ずいぶん良い方向に進んでいるなあと思えます。

動物は歯が抜け落ちたり、何らかの原因で歯が損傷したりすると、その時点で食物を捕ることができなくなり、生命の維持が難しくなり、やがて息絶えることとなります。

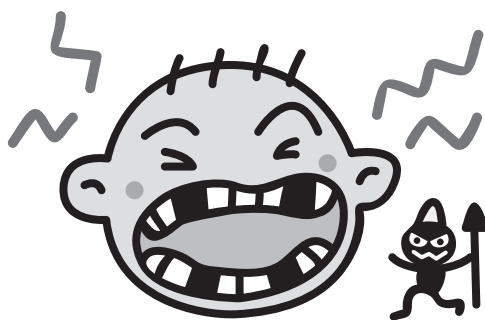
人の場合は本当に良くしたもので、たとえ歯がなくなっても、歯医者さんで総入れ歯も可能だし、かむことができなくても、柔らかい流動食を用意してもらえれば、栄養補給の方法はいくらでもあります。

歯は食物の摂取のためばかりでなく、「歯をかみ締める」「歯を食いはる」のように我慢したり力を入れたりする時にも役立つし、「切歯扼腕

（せつしやくわん）」のような表現にもなったりもします。今はそんな必要もありませんが、かみついたりして武器にもなったこともあったに違いありません。

このように歯は非常に大切ですが、人は痛みや不具合が生じない限り日常生活の中では、口の中の手入れや清掃などにはなかなか手が回らないもののようです。

「俺はちゃんとやっているよ」「食事のたびに歯を磨いているわ」と立派な方もいらつしやいますが、それで十分なんでしょうか。かつての私の場合をちょっとお話しすると、朝晩の歯磨きはしつかりやっただつてもはあるものの、長い間に歯間



に物が詰まり、次第に歯を腐食し、冷たいものが染み、次に熱いものが染み、次にししく痛み出します。

しかし昔のこととて、職場から歯医者さんが遠く、あるいは近くに歯医者さんがいないとなると、通院することも問々ならず、正露丸などを詰め込んで我慢したものです。

最後に、「歯がなくなったら」「部分入れ歯にした」「総入れ歯にする」。これがなかなか難問なのです。入れ歯が1回でびつたり口の中に納まり、その日から食事や会話が楽しくなった方が、いったい何人おいででしょうか。大抵はすぐにはびつたり合わずに何回か通って、そのうちにあきらめてしまい、せつかくの入れ歯をはずして柔らか

い食事をもぐもぐ。時には充填（じゅうてん）剤を使って何とか使っているとか。かくいう私は、旭川で4回お医者さんを換え、ようやく名医さんに会えました。

なんだか私の体験談のようになってしまいました。私のようにならないためにも、小さいうちから歯の大切さを教え、手入れの方法を教え、自分の歯で話をし、自分の歯で笑い、自分の歯で素敵においしいものを食べられる生活を送らせてやってください。

赤ちゃんがまだの方は、母親からの口移し、母親のはしで子供に物を与えない、子供の使っはしは別に用意するなど、幼児のころは十分に気を付けてください。

なぜ？「め」「ま」の解釈は皆さんお一人おひとりでお願います。

三原真琴