

一生共に過ごす「歯」を大切に

彦根市立鳥居本中学校 二年 後藤 咲良

マスク美人ーコロナウィルスと共存する社会になって早くも三年。こんな言葉が生まれた。マスクを着用すると顔の半分は覆われる。すると、私たちは勝手に下に隠れている鼻や口元を推測しているようだ。目だけが人の顔を認識するための情報源となり、マスクを外した時に顔の印象が全く違うような違和感を覚えることも少なくない。マスク美人、それは決して誉め言葉ではなく、皮肉めいた言葉だ。逆に言うと、マスクに隠された口元の印象というのはそれだけ大切だということだろう。

そしてその口元の印象を大きく左右するのは「歯」だ。歯並びが良かったり、清潔感のあるきれいな歯だったりすると、それだけで好印象になる。いつマスクを外す時代が来てもいいように、備えておくと安心だ。

歯の健康というのは、私たちの生活習慣と大きく関係している。食後に歯磨きをしっかりと虫歯を予防することはもちろん、よくかんで食べることで、歯並びを良くできる。また、間食などで甘いおかし・ジュースをだらだらと食べると、歯がとけてしまい虫歯になりやすい。つまり、私たちは毎日のちょっとした心がけ次第で、歯の健康を守ることができるのだ。

しかし、自分の努力だけでは補いきれないこともある。どんなに気をつけていても、知らず知らずのうちに虫歯が進行してしまうことがあるからだ、私もできれば歯科医に行きたくない。でも、虫歯の治療で痛い思いをするのは避けたい。だから、定期的に歯科で検診を受け、虫歯を早期発見し、痛みを最低限にしようと思う。

自分の歯は自分で守るもの。日々のちょっとした行動を見直し、定期的に診てもらうことで、自分への自信にも繋がる。一生共に過ごす「歯」、意識から見直すべきだ。