

せっしやくわん
「切歯扼腕」しないで「明眸皓齒」を目指す

近江兄弟社中学校 1年 桂 嗣実 (つぐみ)

歯に関する四字熟語はないかと調べてみたら「明眸皓齒 (めいぼうこうし)」と「切歯扼腕 (せっしやくわん)」というのがあった。

「明眸皓齒」とは、明るい瞳と白く輝く歯の事で、美しい人の形容。「皓齒」というのは白い歯の事で、『いい歯』の典型だと言えると思う。

「切歯扼腕」というのは、歯を食いしばったり、噛みしめたりして自分の腕を強くつかむことで、悔しさや無念などの気持ちを表すそうである。

僕は小学生の頃から、勉強したりパソコンをしている時などに、机に肘を立ててその手で顔を支える「頬杖」をしていて、母からよく注意されてきた。今でも時々しているようなので直したいと思っているが、僕は姿勢が悪いだけで注意されているのだろうと思っていた。しかし、母に理由を聞いてみると、顎を手で支えると、顎の形が変形して歯並びが悪くなり、歯がいつも噛み合ってるので口の中に悪い影響を及ぼすという事だった。

少し調べてみると「歯を食いしばること」「歯を噛みしめること」「歯ぎしりすること」の習慣が、歯やあごに大きな悪い負担をかけているという事が分かった。

強く噛みしめたり歯ぎしりすることで、歯の表面がすり減ってエナメル質が削れ、その中の神経が通っている象牙質が露出して、冷たい物や熱い物がしみる原因となり、場合によっては歯にヒビが入って歯が破折する原因にもなるそうである。

また、歯を食いしばることで顎の関節にも負担がかかって、口が開けられなくなったり、顎がガクガクして痛みを感じる原因にもなるそうである。

そして、歯を食いしばったり噛みしめている時は舌は動いていないので、ほとんど唾液が出ておらず、唾液の量が少なくなると口の中の環境が悪くなってむし歯や歯周病になりやすく、口の中が乾燥するので口臭もきつくなるとういう事だ。

疲れても「頬杖」をしないのはもちろんであるが、夢中で勉強したり、スマホをしている時、スポーツをする時も、食いしばらないように「噛み癖」を無くすように気を付けたい。毎日の時間をかけた丁寧な歯みがき習慣はもちろんのこと、食事の時はよく噛んで、舌をよく動かして、唾液をたくさん出すことで歯や口の健康に努めたいと思う。

「明眸皓齒」に表現されるように美しい歯に加えて、口の中の全体の機能が健康である状態が、僕の考える『いい歯』だと思う。

「切歯扼腕」には「後悔してくやしがる」という意味も含まれている。歯や口の健康に関しても、「切歯扼腕」しないように予防して『いい歯』を目指したい。