

め い ぼ う こ う し
明 眸 皓 齒

澄んでいて美しい瞳と、白く美しい歯を意味するこの言葉は、昔から『美人』の形容句として使われている。美しさとは決して着飾るものではなく、内側から自然とにじみ出てくる事を意味しているのだ。

また、目は心の窓であり、口は健康の戸である。清い心を持つ人は自然と美しい眼になり、健康な人の口は自然と微笑み、良く動くものなのである。言い換えれば、やましい心を持つ人は目を反らし、不健康な人は口数も少なく食欲も無い。

さて、「美人」とは男女の別なく、人間すべてにおいて使われるべき呼称とも言える。なぜならば、「美人」の別な意味に「聖賢（知徳のある人）」があり、知徳は勉強により誰もが会得しうるチャンスがあるからだ。

つまり人の美しさとは、心身ともに健康であり良く勉強をする、という事なのである。高校生になった諸君には、この『明眸皓齒』の意味を簡単に理解できるであろう。

そこで今日は、“明眸”はともかく“皓齒”となるための勉強をしてみたいと思う。

そもそも、人はなぜ歯を磨くのか？

-「皓齒」のごとく、歯を白くするため？
-食べた後の歯にはさまる食べかすを取るため？
-口臭を予防するため？
-歯ぐきのため？
-やはり、むし歯にしないためかな？

口腔内：口の中という意味

いずれも当たらずしも遠からずであるが、答えは口腔内の細菌を減らす事なのである。人の口腔内には、腸内にビフィズス菌がいるのと同じように、無数の細菌が存在する。

口腔内の細菌は、もともと外来の病原菌が口から侵入するのを防ぐ働きがあるが、その数が異常に増えると、逆にむし歯や歯周病（歯ぐきの病気）を引き起こしてしまう。

本来、味方のはずが、扱いを間違えると敵にまわってしまうというわけだ。口臭も歯の黄ばみも、口腔内の細菌が原因である事がほとんどであるし、高齢者では同じ細菌が肺炎を引き起こし死に至らしめる事もある。

キスをすれば当然相手に細菌をうつすであろうし、エチケットの面からもできるだけその細菌を減らす事が重要と言える。（注：キスをしたからといって、すぐにむし歯になったり、歯が黄ばんだりしないから安心を・・・）しかも、口腔内の細菌は歯に吸い付くように棲息しているので、

口腔内の細菌を減らす事＝歯を磨く事

と定義づけられよう。

ところで、女子の諸君は、お化粧をする機会が増えてきていると思うが、必ず鏡を見ながら行うはずだね。この「お化粧をする」を英語で言うと make-up だけれど、直訳すると「仕上げる」という意味だ。歯を磨く時も、よりきれいに仕上げるために鏡を見ながら make-up して欲しい。そして、歯にくっついている細菌をできるだけ減らして、健康な高校生活を送って欲しい。男子諸君も今日から鏡は必須アイテムだぞ・・・！

そこで、諸君らの歯を“皓歯”にするためのmake-upの方法を一部紹介するので、自分に合ったやり方で、ゆっくり丁寧に磨いてみよう。どのやり方自分に合っているかわからない時は、近くの歯医者さんに相談しよう。(今の歯科医院は相談だけでもOKだよ)

◆代表的な4つのみがき方

歯周ポケットのある歯や金属冠をかぶせた歯、歯のすきまが広くあいている人に適しています。

1 歯ブラシの毛先を歯肉溝かポケットの中に入れる

2 1か所につき十数回前後に振動させる

■力が入りすぎない持ち方をしましょう。(ベングリップ)

使う歯ブラシは毛がやわらかく毛先を丸く加工してあるものを使ってください。

フォーンズ法 いちばんかんたんな子供向けのみがき方です。

■歯の外側(頬側)のみがき方

1 上下の歯を軽くかみ合わせ、歯ブラシを直角にあてる

2 円を描くようにして奥から前へ

■内側(舌側)のみがき方

口をあけて、奥は大きく前は小さく横みがきをする

ローリング法 歯肉のマッサージと歯の清掃が同時にできる方法です。

■横から見たところ

1 歯ブラシを強く歯肉に押しつける

2 歯の先端に向けて回転させながらみがく

●内側も同じようみがきます。

●歯は2~3本ずつ、6~10回繰り返します。

●毛がやや長めで少しかための歯ブラシを使いましょう。

ホウキで掃くような感じでみがきましょう。

スクラッピング法 歯ブラシの毛先を使って、清掃する方法です。“ゴシゴシ洗う”という意味からこの名前がつけました。

■歯の外側のみがき方

1 歯ブラシは歯に直角にあてる

2 歯ブラシの毛先を歯のすきまに入れ、前後に数ミリ振動させて磨く

■内側のみがき方

1 歯ブラシを45度の角度で歯にあてる

2 外側と同じように数ミリ振動させてみがく

外側も内側も6か所に分けて、1か所につき30回ほど振動させましょう。

図提供：(株)ピーブランド・メディコ・デンタル

エツ！『明眸皓歯』の読み方がわからないって！？
「めいぼうこうし」と読むけれど、もう一度、自分で漢和辞典を調べてみよう。