

歯ブラシを持ち歩きませんか？



村井 俊治



「マイ箸」を持ち歩く趣味が流行っているようですが、私は「マイ歯ブラシ」を持ち歩くことを提案します。実は私が若いときは歯を磨くのはとてもいい加減でした。きっと30秒も歯を磨いていなかったでしょう。3分間歯を磨くように心がけ始めたのは60才過ぎてからです。歯医者に行く度に、もっとしっかり歯を磨きなさい、と叱られました。そして歯の磨き方の講義をしてくれました。これはタダでなく、講義料3,000円が請求されます。

今では「マイ歯ブラシ」を持ち歩き、昼食が終わったあと、歯を磨きます。歯を磨かないと気持ちが悪いです。歯を磨くのは歯に良い事は勿論ですが、実は風邪やインフルエンザにも大きな効果があるのを知りました。NHKの「ためしてガッテン」の番組です。口内には多くのバイキンが入ります。特に舌はバイキンの巣窟だそうです。よく風邪にはウガイをしろと言われますが、すぐにウガイをすると、口内のバイキンを喉の奥に入れてしまう危険があります。そこで、クチュクチュとやってからウガイをするとよいそうです。歯ブラシで舌をそっと刷いてバイキンを舌の皺から刷き出してクチュクチュするとさらに効果が上がるそうです。つまり歯ブラシは、歯だけでなく口内の消毒にも役立っているのです。おかげで私は風邪もインフルエンザもほとんど引きません。歯ブラシだけのおかげと思いませんが、相当役に立っていると信じています。

「歯磨き粉」と言っても今は、粉はほとんどありません。私が子供の頃は、緑色の粉でした。時々歯磨き粉がなくなると、塩で磨きました。今はペーストです。チューブに書かれた内容を見ると恐ろしいほど多くの化学物質が混入しております。奇妙で嫌な味がします。とても私には耐えられない味です。そこで、できるだけ化学物質が入っていないペーストを探してもらいます。概して子供用のペーストのほうが安全のようです。しかし、子供用は甘い味の香料が付いていて、これも嫌です。長い間、ペーストを使わずに歯を磨いていました。しかし、長い間に歯が茶色に変色してしまいました。明らかに外から見ても色が目立ちます。仕方なくペーストを使い始めた経緯があります。

日本の旅館やホテルでは、必ず歯ブラシを出してくれます。使い捨ての歯ブラシとは言え、結構丈夫です。1回で捨てるのはもったいないので持ち帰ります。リュックのポケットに放り込んでおきますと、いつもの「マイ歯ブラシ」を忘れたときに役立ちます。旅館で出る歯ブラシについているペーストはひどい味がします。これは、「安かろう、悪かろう」でしょうから、私は使わないです。

わが身の安全を守るにはなんと注意を払わなければならないのでしょうか。

