

日本人は歯への意識が低すぎますわ

私の歯は28本すべてが自分の歯で、虫歯もまったくありません。少し前に80歳を迎えたところですが、日本ではこの年齢だと、自分の歯が20本残ってればいいほうだそうですね。歯医者先生の先生からは「全部残っているなんて奇跡だ」と言われました。

それを聞いて、日本の方はそんなに歯が悪いのかとびっくりしましたね。考えてみれば、日本には虫歯や歯周病になる方が多いです。テレビでも歯並びが悪かったり歯がなかったりする方をよくお見かけします。海外に比べて、歯に対する意識がかなり低いのではないかしら。

海外では、歯はその人のパーソナリティそのものとされています。著名な方ほどきちんと治療を済ませていて、歯が美しい状態でご人前に出るなんてことはまずありません。

一方、日本はどうでしょう。歯科医院がたくさんあって技術レベルも高いのに、みなさんあまり行かれていないようですね。予防のためには少なくとも半年に一度は行くべきなのに、ほとんどの方は虫歯や歯周病になってから「治療」のために歯医者さんへ行く。不具合が出てから行くようでは遅いと思いますよ。

でも、実は私も、以前は歯の健康に

ついてほとんど意識していませんでした。歯並びや虫歯で悩んだことがなかったからです。これは母も歯が健康で、虫歯菌など持っていないから。そのため、歯みがきも普通程度で今ほど念入りにはしていませんでした。

それが変わったのは、22歳でインドネシアのスカルノ初代大統領と結婚してからのことです。大統領夫人として、たとえば外国の大使の方との晩餐会やパーティなどの機会が多くありますが、そこでは誰一人楊枝を使いません。欧米では人前で楊枝を使うのははしたないことだとされているから。その代わり、みなさん食後に歯みがきをされているようでした。

それ以来、私も食後に歯をみがくようになりました。もともと私は硬い食べ物が好きで、アタリメなんかもよくいたくんですが、あれも楊枝ではなく歯みがきで取れるよう、みがき方や歯ブラシなどいろいろ工夫するようになりました。そのうちに念入りの歯みがきがすっかり習慣になってしまっ、今ではそうしな



1940年、東京都出身。19歳でインドネシアのスカルノ大統領に見初められ結婚。その後政変により40年を海外で暮らす。ニューヨーク在住時にはUNEP(国連環境計画)の特別顧問として活躍。現在は日本でタレント活動とNPO活動を行う。

Ratna Sari Dewi Soekarno

いと気持ちが悪いくらいです。私の歯のみがき方を少しご紹介しますね。回数は、朝起きたとき、3度の食事の後、寝る前と、1日に最低でも5回。合間にお菓子をいただいたりするとまたみがくので、6回や7回になることも珍しくありません。

歯ブラシは、硬さも形もさまざまなのでタイプを用意して、その時々で使い分けています。汚れや挟まったものを取る硬めのもの、歯茎用のやわらかいもの、奥歯の周りをみがける小さなもの、舌の汚れを取るための舌みがき――。これらを組み合わせて、1回に2〜3本は使うでしょう。ただ、外出の際はハンドバッグに1本だけ入れて、それ

間に合わせるようにしています。歯ブラシは、歯医者さんに勧められたものの中から選んでいきます。気に入ったら何度かリピートし、時には同じ品を10本ほど買いためずすることも。ですから、持っている歯ブラシをすべて並べるとかなりの数になりますね。

みがき方も、ほかの方とは少し違いますが、日本の方は歯ブラシを横に動かす「横みがき」が多いそう

ですが、私は「縦みがき」がメイン。これを十分に行った後に横みがきをして、最後に歯茎をマッサージするという順番です。多少時間はかかりますが、今の私の歯が同世代の人より健康なのは、この習慣のおかげでしょう。

歯医者さんは、東京近郊のいくつかの医院に通っています。実は私、20年近く前にとある雑誌で歯医者さんの連載インタビューを担当していたものから、上手下手や価格相場なんかに結構詳しいんですよ。

私にとって歯みがきは、最初は健康のためではなく「食後のたしなみ」として習慣化したものでした。でも、年齢を重ねるにつれ、健康との関わりも実感するようになりました。

長生きをしている方は、みなさん歯がきれいです。また、歯がきちんと噛み合っているかどうかで、姿勢や歩き方から靴の減り方、疲れ方、体格まで変わってくると言われています。歯の健康は、全身の健康にも影響を与える。元気に長生きしたいと思ったら、まず歯を大切にしなければなりません。

私はほとんど病気を患ったことがありません。こんなに元気に、楽しく忙しく過ごしてこられたのも、歯が健康だったおかげじゃないかしら。目標の108歳まで生きられるよう、これからもしつかり歯みがきを続けて、感染症だろろうと念入ると、病気になると思いません。