

平成 28 年度「歯に関する作文」 中学校優秀作品

歯の重要な役割とは

練馬区立中村中学校 2 年 石井美羽

生きていく中でとても重要な役割を持っている歯。人間だけでなく、他の動物にも歯を持っている生き物はたくさんいる。それはなぜかという、歯には生きていく上で重要な役割をたくさん持っているからだ。重要な役割とは何なのか考えてみる。

もしも、歯がなかったらどうなるのだろうか。きっと、食べ物をしっかり噛み切ることができない。生まれたばかりの赤ちゃん状態だ。やわらかいものしか食べることができないということは、噛むことによって得られた食材のほとんどが食べられないということになる。つまり、歯がないと今のように豊富な食材を口にすることができないため、歯は食事を支える役割を果たしていることが分かる。

他にも、歯には様々な役割がある。それは健康につながるということだ。私の母が小さいころ虫歯のため治療していた歯がかけて、体調が悪くなってしまった。しかし、治療をして治したら、頭痛がしなくなったり、気分が良くなり、調子が良くなったそうだ。つまり、歯はきれいにしっかりと保つことによって人の健康にもつながることが分かる。歯は大切にしなければならないということを思い知らされた。

歯のもう一つの重要な役割は、歯によって生まれる自信や誇りだ。年をとっていくと同時に、歯も悪くなるものである。次第に入れ歯になる人も増えていくのが現実だ。しかし、私の祖父は七十代後半になるというのに、一つの入歯もなく、全ての歯が自分の歯なのだ。それでいて歯並びもきれい。いつも病院の診療の時などにほめられるという。

なぜ、このように歯が丈夫な状態であることができるのか。私の祖父はよくかたいおせんべいを食べる。かたいものを食べるから、歯が丈夫なのではない。かたいものをよく食べるということは、よく歯をつかって食べ物を噛むということだ。しっかり食べ物を噛むことで、消化しやすいというメリットもあれば、歯を丈夫にさせるというメリットもある。祖父は自分の歯を誇りに思っている。とてもすばらしいことだと思う。よく言われる「食べ物はよく噛んで食べなさい」という言葉に私は噛む重要さが分かったので、前向きに頑張ろうという気持ちになることができた。

このように歯は食事の役割、健康につながるという役割、誇りと自信を生むという役割を果たしている。もちろん今挙げた役割以外でも、探せばもっと多くの役割を見つけることができるだろう。私は、歯を大切にしなければいけないということを知り、毎日しっかりと歯磨きをしようと思うとともに、噛むことの重要さを知り、食べ物をよく噛むことを実践してみようと思った。そして祖父のように生涯ずっと使い続ける自分の歯を、自信にし、誇りに思えるような存在にしたい。毎日朝食、昼食、夕食とご飯が食べられるのも歯があるおかげだ。それをもっと日本中、世界中の人に知ってもらいたい。今ある自分の歯をもっともっと大切に、感謝をしてほしいと思う。

この先の未来のことを考えてみると、これからの食事も歯によって支えられる。そう思うと改めて歯の重要さを感じた。私は日々の生活の中でより多くの歯の役割を見つけていきたいと思う。

さあ、健康と食事を支えてくれる歯に感謝して、いただきます。