

# URBAN-REPORT

<https://www.urbankk.co.jp>

発行人 アーバン企画開発グループ 三戸部 啓之

## 営業マンも歯が命



コロナ禍でマスク着用が義務付けられている世の中、マスクをしていると顔の表情が読み取りにくいのです。それは何故かという口元が見えないからです。人は眉、目、口を総合的に見て表情を判断しています。その1つが欠けることにより人によって見た感じが異なったり、自分と相手の捉え方が違うと感ずることがあると思います。例として写真を撮った時にマスクをしていた為に本人は笑っていたはずが、実際写真を見ると笑顔が読み取れなかったなどが挙げられます。また先日放送されたドラマの中では、俳優が皆マスクを着用しての演技でしたが流石に役者さんです。表情はしっかり読み取れ、何の違和感も感じませんでした。ですが政治家のマスク着用のスピーチではそのままの姿が映し出され、演技をするわけではない為、マスク着用だとテロップ等がないと表情が伝わりにくいのです。

さて本題に入りますが、人の第一印象は3秒で決まると言われています。この事実から読み取れることは、人は中身ではなく外見で判断しているということです。いくら中身が良くても身なりが清潔でなければ好印象は与えられません。その身なりとは髪型、服装、メイク、爪、小物などが挙げられますが、「口元」も重要視するべきだと思います。笑っている時、歌を歌っている時に見える白い綺麗な「歯」は好感度があります。口から見えるその歯に、黄ばみや虫歯、歯並び、口臭など感じさせてしまったら相手に不快な気持ちを与えかねません。そんな細かいところまで分からないという方もいるかも知れませんが、それは大間違いです。会話中はもちろん、会食など顔を見る機会はいくらでもあります。人は粗探しをする生き物なので、どんなに細かいことでも見つければそれを理由に色々と要求をします。万が一、口元の印象が原因で商談や取引が中止となったら納得いきません。その万が一を防ぐ為にも、自分の健康の為にも歯は大事にしなければなりません。先日情報番組で歯科医の先生が、マスクを長く付けていると口呼吸が多くなり虫歯が増えるかもしれない、その上コロナへの感染を恐れて歯医者に行くことを躊躇する方がいるので困っていると発言していました。

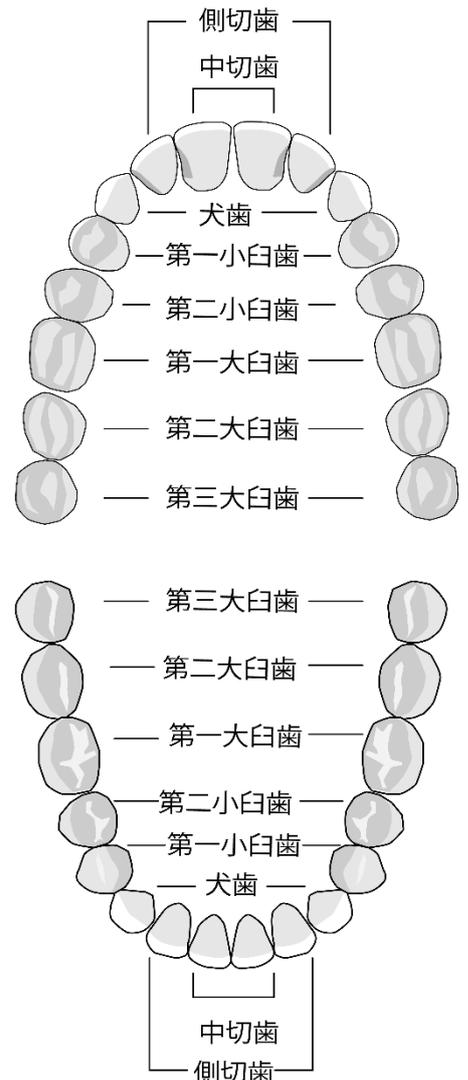
ではどうやったら歯を健康に保てるのか、今日から実践できる簡単なものを5つ紹介したいと思います。

### ＜ 毎食後の歯磨き ＞

- ・1日3回がベスト、難しければ朝夜2回。昼では効果がなく、この2回だけでも虫歯や歯周病のリスクを下げる事が可能。

### ＜ 歯間掃除 ＞

- ・プラークフリー（歯石ゼロ）な状態を作る為1日1回は必要な行為。歯石が残っていると虫歯になりやすい為、歯間ブラシやフロス等の補助的清掃器具をタイプ別に分けて使用が好ましい。



### ＜最低1回3分以上の歯磨き＞

- ・永久歯 28 本（親知らず含むと 32 本）の歯を 1・2 本ごとに細かく 30 回振動させ磨く。磨きすぎは歯や歯茎にダメージを加え、歯茎が下がったり歯質が摩耗したりすることがある。

### ＜ガム＞

- ・1日3回2粒が理想。キシリトールガムなどトクホ(特定保健食品)認定のもので食後すぐ顎を使って噛むとより効果的。



### ＜睡眠直前の歯磨き＞

- ・食後の歯磨きよりも重要。睡眠時は唾液の分泌が減り乾燥した状態になる為、細菌にとっては好都合。

そして1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進していた『8020（ハチマルニイマル）運動』をご存じでしょうか？「いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから」をテーマにしたもので「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という内容です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

当初は達成率がたった7%程度（残存歯数4～5本）でしたが、平成28年度には51%達成。80歳以上の2人に1人は20本以上の歯をキープできているのです。



平均寿命は年々延びており2020年では女性87.45歳、男性81.41歳。この結果からも分かるよう人生は長いです。高額な治療費がかかるインプラントや総入れ歯は避けたいものです。出来る限り自分の歯で美味しく噛みしめて過ごしていきたいです。

また抜けた乳歯に関しては、抜けた歯を「上の歯を床下へ、下の歯を屋根上へ投げる」という言い伝えがありますが、これは永久歯が上手に生えてきます様にと願いを込めて行うものであり、私も子供の頃行っていた記憶があります。ですがこれも時代と共に住宅環境も変わり中々出来なくなり、新しい形で変化を遂げている様です。抜けた歯を保存する優れたものケース「乳歯ケース」が販売されています。見た目も可愛く、今どこの歯が抜けたのかなど、親子で楽しみながらでき、思い出になるので良いと思います。

人生虫歯ゼロで歯に自信がある私自身も、今回歯に関する事を調べて改めて大切にしていこうと思いました。皆様も自身の歯を大切に保つ為に定期健診を受けましょう。

定期健診では、虫歯になっていないか、歯周病が進行していないか、普段のブラッシングでは取り切れない歯石や歯垢を除去します。放っておくと歯を失う理由になりますので、3～6ヶ月に一度通うことがベストです。

そして早くコロナが収束しマスク無しの日常生活が訪れることを心から願います。

今回のタイトルである『営業マンも歯が命』は、1995年に歯磨き粉のCMでキャッチフレーズだった『芸能人は歯が命』を引用致しました。

キラリ☆と白い歯で微笑まれたら好印象！契約もスムーズに進むかも！

