

# 掌中のトラ

Tiger's Favorite

トライアスリートの  
ささやかなこだわり

文=吉村 淳  
イラスト=大久保彩子

## 歯が命



ゴールしたら  
早く帰って歯磨きしたいです

今月の  
こだわり

寺田香織さん ● 43歳でトライアスロンデビュー。4年前から山本光宏さんの「チームJ-BEAT」に所属している。ショートからロングまで幅広く出場し、今年には念願のJTUエイジランキングの年間チャンピオンに。1962年、東京都生まれ。

とにもかくにも聞いてみたかった。歯医者さんは、自分の歯をどのようにケアしているのか。

「やっぱり日頃の手入れですよ。間違いない。よく磨いて、定期的にプロの手を入れてケアすること」

うむ、教科書的。プロならではの

の秘策がありそうなものだが。

「私自身が使っている道具も、普通のどうでもいい歯ブラシ。患者さんに指導するための歯ブラシを使っているので、本当に安いですよ。何十円の世界。ただ、歯ブラシの消費量はものすごく多いですけど。新しいものの方が、コシがあるので磨く効果が非常に上がる。あとフタルフロスはやっ

ぱりマスト。このふたつさえあれば、歯磨き粉が何であろうが、洗口液を使おうが、どうぞご自由にです。電動歯ブラシがどうのこうのとか言いますが、歯医者で電動を使っている人は多分そんなにいませんよ。やはりかゆいところに手が届くのは歯ブラシなので」

この前、満を持して電動を導入したばかりなのに……

「歯を磨くのは、理想は1日食後の3回。でも個人的には、一生懸命に磨くのが1日1回あればいいと思っています。その1回が、できれば夜寝る前であってほしいですけどね。睡眠時は唾液が減るので、お口の中の細菌がすごく増えてしまいます。3回は無理でも、1日1回ガッツリと寝る前は磨いてねという感じです。その上で、半年に1回は検診。これは人それぞれですが、その人に合ったサイクルで検診をしていけば、新しい虫歯はなかなか出てこないと思います」

やはり基本が大切か。

**だらしない口の人には  
負けたくない**

普段は安い歯ブラシということだが、レースとなれば勝負歯ブラシの出番になるのか。

「(笑)。勝負歯ブラシはありませんが、遠征に行くときは必ず新しいものを下ろします。普段は、3週間に1回くらいで新しい歯ブラシに変えるのですが、レースのときなどは1本使い倒すくらいに磨きます。30分くらい磨いているみたいですよ。普段はこの後お風呂に入らなきゃとか、何をしなきゃとかありますよね。だから30分も磨いていないと思うのですが、遠征や全宿だと、あとは寝るだけなので、ボーツとしながら磨いていますね」

レース中にも歯が気になってしま

いそう。

「バイクなんて、長いと6〜7時間ずっと乗っていますよね。だから、歯磨きしたくなってくるんです。口がザラザラしてきて、もう嫌だなんて」

まさかのボトルにリステリン。

「ないない(笑)。道中は口の中をブクブクもできないので、水を飲むだけです」

ここまで来ると、他人の歯も気になってしまいう。

「レース中はそこまで見ていないですが、職業柄、絶対に人の口元に目がいまします。心配になることもありますが、歯が抜けていいのかなとか。口元を見て、こういう噛み合わせだろうなというのも分かります」

だらしない口を見ると、レースのモチベーションにも影響しそう。

「そこまでの人に会ったことはあまりないですが、もし会ったら、こいつには負けたくないと思うでしょうね(笑)。歯の手入れがこんなにできていない人が、自分の身体とか、健康とか、レースとかを、マネジメントできるのかなと思ってしまう」

さて、歯のケアは競技力の向上にも関わるのか。

「トライアスロンは基本的に歯を食いしぼるスポーツではないと考えています。でも自転車坂を上ったり、ダンシングしたりするときは、食いしぼることもありますよね。歯がダメな人が、タイムが遅いとかではありません。歯が悪くてもタイムが速くて、能力が高い人はいくらでもいるはずですよ。でも歯のメンテをしている人で、頭が悪い人はいないと思うんです。自分をコントロールできるという意味で」

トライアスリートも歯が命。

よしむら・じゅん ● 琵琶湖畔在住フリーランスライター。雑誌広告などのコピーライティング、トライアスロンや野球をはじめとするスポーツや、栄養、食事に関するエディトリアルデザインを手がける。「アルコールランプに揺らめく炎、拘束されそうな茶色のイス、かんに障る音を発するドリル、しかも面の初老の歯科医。子どもの頃、近所の歯医者は恐怖の館。その記憶が歯医者への敷居を高めている」(吉村)