



「白い宝石のはなし」

歯科よもやま話

予防歯科と銭湯のヒストリー

加藤 元（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

大きな富士山のペンキ絵を眺めながら、手足を伸ばして広い浴槽につかると、日ごろの憂さもあっという間に忘れて、心と体がほぐれしていく、その魅力にとりつかれて足繁くさまざまな銭湯巡りをしています。高い天井に湯気抜きの窓、桶を置く音に石鹼や湯煙の香り、、、街の真ん中で、のれんをくぐると非日常をコイン（銭）で楽しめる別世界がそこにあります（図1）。

さて、この銭湯ですが、ブッダを通じて、予防歯科や健康とつながっていることをご存じの方はまだ少ないと思います。

●ブッダと歯みがき

口や身体のにおいをけがれとし、歯をみがき、身体を洗うことを普及させたのは、仏教の創始者であるブッダ（お釈迦様）です（図2）。



図2 ブッダ



図3 歯木

菩提樹の木の下でブッダが悟りを開いたのは有名ですが、その菩提樹の枝を切り取り、先端を噛みほぐして



図1
銭湯とコレクションカード

歯をみがく道具を作り、口が臭い弟子たちに読経前に清めの儀式として歯をみがくように説きました。歯ブラシの元祖ともいえるこの枝で作った楊枝（図3）は、日本語では歯木（しぶく）、サンスクリット語ではダンタカーシュカといい、この「ダンタ」が「デンタル」の語源ともいわれています。



図4 房楊枝

江戸時代には、歯木と似た形の房楊枝（ふさようじ、図4）が、庶民に普及していました。仏教発祥の地インドでは、今もこの歯木で口を清掃する習慣が、一部で残っています。

●ブッダと銭湯

お風呂に入り身を清める習慣も、仏教の伝来とともに奈良時代に日本に渡来しました。僧侶の身体を清めるため、蒸し風呂のような浴堂という施設がお寺に作られましたが、庶民が入浴できる機会はめったにありませんでした。しかし、仏教の慈善事業として、病人や貧しい人々に浴堂を解放して入浴させる「施浴」が行われるようになり、これが日本の

公衆浴場の始まりといわれています。商売として庶民向けのお風呂の営業が始まったのは鎌倉時代ですが、普及したのは江戸時代になってからで、それまでは臭いを消すために「お香」が流行したと言われています。

ところで銭湯に神社仏閣に似た宮造の建物が多いことにお気づきではありませんか。これは関東大震災で壊れて焼けてしまった銭湯を再建するときに、より頑丈な建物をめざして宮大工が作った銭湯があり、それが庶民の人気となり、東京を中心に宮造の銭湯が数多く建造されました。

ブッダの教えと銭湯は、なにか見えない糸でつながっていたのかもしれませんね。おそらくブッダは口や身体をきれいにすることが、心身ともに健康に繋がることも悟っていたのでしょう。



そのような思いを馳せながら、口と身体、そして日常たまっていくモヤモヤを、銭湯できれいさっぱり洗い流しにいきませんか。