

ごとう通信

第 222 号

令和元年6月1日

いやいや、今年は猛暑らしいですね。それを十分予感させる5月の陽気。さすがにびっくりしました。この時期からエアコンが活動するとは何がどうなっかってこういう暑さになっているのかわかりませんが、体調はしっかり整えていきましょう。

先月は出張で佐賀と山口を訪れる機会がありました。

向こうの方たちは「大都会新宿はすばらしい。うちなんて田舎で…」とおっしゃるのですが、ビルは少なく、広々とした土地で緑が多



く、心も落ち着く感じ。料理も酒もうまいし。都会生活がいかにかせかしているのかが身に沁みました。

おそらく、地元の方は自分たちの環境を客観的に見ることは難しいと思いますが、こういう環境を求めている都会の人は多いのではないかと思います。今でも「ターンとかターン」とか「ター」とか言っています。何かの機会に一齐に地方分散の流れが始まるでしょうね。同じ場所に出勤するために毎日満員電車に乗る…なんてきつと時代遅れになるでしょう。

僕たちの世代は大阪万博でテレビ電話のようなものが展示され、夢のようだと思っていました。今の若い世代にとっては当たり前。しかも携帯電話で実現しています。同じ建物にいないと仕事できないなんて時

代ではありません。世の中はどんどん変わっていきます。これから働き方も変われば生活も変わってくる。都会に一極集中している方が不自然ですものね。

歌と嚙下（飲み込み）と運動と

この春、ひよんなことからプロのシンガーと出会い、割と親密な仲間になっています（多分皆さんも声を聴いたことがあると思います）。僕よりもずっと若い男性ですが、教わることも多く、本当に弟のようにも感じてしまいます。先日、彼から歌う時に使う体の動きや筋肉の使い方、そのトレーニングについて教わりました。これがまたハード。彼も言いますが、歌うことは文科系でなく、



体育系ですね。そして結果も出るのです。運動前後で声の出方に違いを感じました。

実は、この動きやトレーニング、

ほとんどが飲み込みの機能に關与するものでした。これは興味深い。彼自身はもちろん、シンガーとして必要なトレーニングをしているのですが、僕たちから考えると、このトレーニングなどが世に広まることで「最期まで口から食べる」につながるのではないかと期待してしまいます。ただ、トレーニングだけしてもつまらないので、大きな大会を作り、それに向けての練習にプロのシンガーが教えに行けば・・・なんてどうでしょう。楽しみも増えて食べる機能

も向上するなんて一石二鳥です。いろいろな分野の人とお付き合いできると自分の仕事にも返ってくるなんて本当に素晴らしいですね。

歯ぎしり

「私は歯ぎしりをしていません」という方がいます。もちろん自覚症状がないというだけなのですが、基本的に人間はすべての方が歯ぎしりをしていると考えてください。歯ぎしりの一つのタイプとして、他人にも聞こえるような音が発生する方がいるというだけです。歯科はこの歯ぎしりとの戦いです。実は、噛み合わせが悪く、体調にまで影響される方もいます。頭痛だったり腰痛がひどくなったり、ひどい方では精神的

にも弱ってしまう方もいます。ただ、皆さん、この通信を読んでいるこの瞬間、上下の歯は接触していますか？基本的には接していないはずで、人間が起きている時間で歯の接触時間は5分〜10分と言われています。つまり、昼間はほとんど噛み合っていないのです。それに対して夜間睡眠中の歯の接触は、個人差は大きいのですが2時間くらい接触し、強く噛み合わせている方もいます。つまり、噛み合わせの影響は寝ている間に起こるのです。しかも、日中、思いっきり食いしぼる力の数倍の力で噛み合わせています。

このような破壊行為である歯ぎしりはストレス発散という説はありますが、本当の原因は分かっています。少なくとも歯や、自分の体は守っていききたいですね。