

ごとう通信

第 239 号

令和2年11月1日

「今年は時間が過ぎるのが早いですねえ」という感想は僕だけではないかったようです。やはり多くの方が感じられていました。いろんな行事がなくなったり控えめになったりするってこういうことですね。

個人的には昨年末、帰省もしなかったのですが、本当に何の行事もない一年になってしまいました。毎年帰省するのですが、春に2回ほど広島出張があったので「今年はいいかなあ」と思っています。今年はいいかなあと思つて東京で過ごしました。状況が許せば、年末年始は帰省から始めようと思つています。

そして気づけば過ぎやすい秋。例年なら爽快感で満たされますが、今年はいまいちですね。やはり気持ちの面で何か閉塞感があります。この上、台風などが襲つてこないように祈るばかりです。

さて、例年だと年に40回ほど講演会があり、半分くらいは地方に行くのですが、この状況でほとんどなくなつてしまいました。オンラインといういい手があるんです。その土地に行くという楽しみが奪われてしまい残念な半分、日曜日が確実に休みになって体力的にはとても楽になりました。

そんな中ですが今月は久々に出張。富山県に行くことになりました（今のところ）。東京圏を出るのは何カ月ぶりでしょうか。新幹線も久しぶり。

り。ちょっとワクワクします。

大学生の学生生活

小学生から高校生まではそれなりに日常生活が戻ってきているようですが、大学生はまだまだのようです。来年一月、僕が担当する母校の大学講義は早々にオンライン化が決まりました。講義半分、実習半分という大学なのにどうするんだろうと心配になってしまいます。また、一時は閑散としていた早稲田大学周辺。少し学生が戻ってきているように感じますが、まだまだ少ないですね。学園祭シーズンなのに残念です。高校生までは大丈夫で大学生の対面授



業はダメという根拠は分かりませんが、大学生の学生生活が短くなるよ
うで本当にかわいそうです。僕は学
生時代、運動部でしたから、年に一
度の全国大会に向けて、勉強そっち
のけで…練習に励んでいました。今
年はその大会自体がなくなりました。
現役学生の喪失感は十分に理解でき
ます。後で代わりの行事をやっても、
「今」ではないのですから。

逆に、自宅でのオンライン講義に
なった大学生の日常生活ってどうな
っているのでしょうか。勉強に没頭
している？自分だったららないなあ…

舌圧

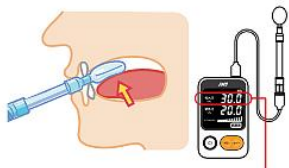
歯医者といえばむし歯や歯周病の
治療、そして顎の関節の治療などが

想像されるでしょうか。と言うこと
は、治療の対象は歯、歯ぐき、顎の
関節ということですが。しかし、ここ
最近じわじわと第4の対象があがっ
てきています。それが舌（ベロ）で
す。

食べ物を噛む動きを考えると、重
要なのは「歯」と思われがちです。

もちろん重要なものの1つです。し
かし、それ以上に重要なのは舌の動
きや力です。顎が上下運動すれば物
は噛めそうなのですが、要は上下の
歯の間に食べ物を入れる役割、噛ん

で柔らかく、小さくなっ
た食べ物を飲み込める
形にまとめる役割、さら
にそれを喉に流し込む
役割は舌なのです。つま
り、歯が全部健康的にそ
ろっていたとしても、舌



最大舌圧は
ここに表示されます。

の動きが悪け
れば噛めない
のです。

ここ10年
程、この舌の動
きを測定する

試みが行われてきました。最近では、
最大の舌の力（舌圧）を計測するこ
とでその能力がわかることが判明し
ました。この舌圧とは何か？自分の
舌を上の前歯の裏側に押し付ける力
です。これを計測する器械（上図）
や訓練具（右図）なども開発されて
います。今後、歯科医院で提供でき
る訓練法なども出てきそうです。

ただ、何の器械も使わずに自主練
習することもできます。上の前歯の
裏側を舌で強く押すのです。しっか
りやると割ときついトレーニングで
す。ぜひ一度お試しを。

