

ら訪問中には向いていません。そして本の大きさは重要です。僕はリュックの中に入れて持ち歩くので新書や選書の大きさが最適です。最近是新書シリーズの充実が著しく、興味あるものが多くあります。

先日、芥川賞作家のお坊さん、玄侑宗久（げんゆうそうきゆう）氏の本を読んでから影響を受け、仏教関係の分かりやすい本がマイブームです。さて、皆さんはどのような本を読めますか。

### 噛み癖（かみぐせ）

皆さんはご飯を右と左、どちらで噛むことが多いでしょうか。人間には噛み癖があるようです。以前、聞き取りで調査したところ、噛み癖が右という方が多くいました。しかし、実際ガムなどを噛んでいた後

聞き取りでは左右にさほど差がなかったように記憶しています。しかし「左右バランスよく噛みなさい」という方がいますが、左右均等に噛むということは少し難しいことのようなです。

さて、問題はここからです。診療室に来ていただく方の中には「右は痛いので左でしか噛んでいませんでした」とおっしゃる方がいます。実は、僕たちはその方が診療室に入った瞬間にどちらで噛んでいるか分かりません。種明かしをすると、唇が少し上がっている方、そして左右の瞳孔（目）を結んだ線が少し下がっている方がよく噛んでいる方なのです



（現在の外務大臣や前の民主党代表の方などは大変分かりやすいです）。このように、顔にまで変化が出てくるようだと噛み癖ではすまされない問題があります。他にも片方の歯だけ大きな力を受けるため、結局はよく使っているほうの歯が弱くなってしまうケースも見受けられます。左右の噛む割合を五分五分にしても、六対四、せめて七対三にするだけでも効果は出るはず。そのためには、噛み合わせの調整や痛みをとること、さらには入れ歯を入れることなどが必要になります。片方だけしか噛まないという方にはそれぞれ事情があります。僕たちもそれは分かっているつもりですから気になることがあればお気軽にご相談ください。