



そして座談会前に
集合写真。これがすご

い、カメラマンの方が
肩、首の角度、ジャケ

ットのポケットを直し、最後は僕の
髪の毛三本位をきれいに分けたり。

「視線こちら」「ビッグスマイルくだ
さい」「いいですよ、かっこいい」「今
度はニヒルな表情で」他の先生方も
苦笑い。僕は、写真なんて考えていな
くて髪はボサボサ、ネクタイもその
場で結んだくらい。座談会中も大き
な照明をカメラマンが始終動かしな
がら個別撮影。座談会の内容もとて
も良かったのですが、それとは別に
印象に残る企画でした。出来上が
り？絶対非公開！

それにしても写真撮影は苦手。ま
あ、どうやったって男前に変身する
わけでもないけど、とにかく緊張し

ます。僕の人生の選択肢に「俳優」は
なかったなあと痛感しました。

歯の接触

僕が歯学部に入学をした時の新入
生歓迎会。料理や挨拶だけでなく、ク
イズ大会のようなものがありました。
その中で、「人間が起きている間、上
の歯と下の歯は一日どれくらいの時
間接触しているでしょうか？」とい
う質問がありました。皆さんの答え
はどれくらい？

答えは「五分から十分」です。正解
できましたか？僕もびっくりしたこ
とを覚えています。「だって食事時間
だけ考えてももつと接触するでし
よ！」と思ったりしました。でも、解
説を聞いて納得。食事で顎を動か

て噛んでいても、上下の歯が接触す
るのは一瞬だけで確かに時間は短い
です。その他、日中、ほとんどの時間
は離れています。

一方、寝ている間はどれくらい接
触するでしょうか？なんと、一〜二
時間、多い人はそれ以上！起きてい
る間の何倍も接触しているのです。

寝ている間の歯の接触は軽く当た
るだけでなく、ものすごく強く当た
る時間があります。これが歯ぎしり
です。歯ぎしりは異常ではありません
が、人によってその時間がものす
ごく長くなったり、ものすごい力で
噛みしめる人がいます。そうすると
歯がしみたり、痛んだり、折れたり
といった症状が出てしまいます。歯ぎ
しりの原因の一つはストレスと言わ
れています。まずは健康的な生活を
送ることが大切ですね。