



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るに行けば・・・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す。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るのです。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、思いっきり食いしば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たいですね。