

た時、ちゃんと社会生活に戻れるのかな？リハビリが必要そうです。

オンライン会議

皆さんの中にも仕事がテレワークになった方はいますよね。僕自身も毎日のようにあった会議がオンラインに代わりました。それはそれでメリットあると思うのですが、1日に3本くらいオンラインで会議をやると…まあ疲れますね。リアルでやっているのとは違う



ているのとは違う疲労感です。自分なりに疲れる原因を考えてみて、次の3つじゃないかと思えました。1つは、上半身だけしか画

面に映らないのでボディーランゲージ的なものが見にくいこと。2つ目はわずかにある通信の時間差で、コミュニケーションのタイミングにストレスを感じることに。そして3つ目は、それぞれの音量、音質の差。皆さん使っている機器や周囲環境が違うので音質が違い、声を聞きとりにくい方もいます。

とは言え、この時代の必要不可欠なツールです。オンライン飲み会なども流行っているようです。うまく利用していきたいですね。

ストレス性歯科疾患

難しい用語のようですが、僕が作った造語です。今回の騒動で外来診療のアポイントは減らして、急患は

拝見するようになりました。しかし、なんと急患の多いこと。しかも皆さんに特徴があります。歯が欠ける、割れる、折れる、しみる、差し歯が外れる、金属が取れる、場所が確定できない歯の痛み、顎の痛み…これらの原因の多くはストレスです。

ストレスが生じると人間は歯ぎしりが多くなったり、その歯ぎしりの時間が長くなったり、噛みしめが強くなったりします。それは歯にとっては大きなダメージとなります。それが前述したような症状となって出てくるのです。

そう考えると、ストレスと歯の関係ってすごくありますね。歯のケアはもちろん大切ですが、日々の自粛生活の中でストレス解消もしっかりやってください。歯の健康は全身の健康からです。