

きなりの復活。キーワードは電子書籍。今は月平均10冊弱。僕はスマホもタブレットも持っているの、同期されてどちらでも同じように読むことができます。ランチで食事を待っている間だってスマホなら気軽に読むことができます。そしてバックライトがあるので、多少小さい字でも読みやすいのです。個人的に気に入っているのは、とにかくかさばらないこと。もちろん紙の本の装丁は芸術品ですが、収集癖が全くない僕にとってはたまっていけないのは快感です。

僕の読書法としては、とにかく興味のある本は買う。読んで面白くなかったら最後まで行かずに消去。面白い本で、気に入った場所にはハイライト(蛍光ペンのような機能)をどんどんつけていく。そしてまた次の

本に。たまに振り返って読書履歴からハイライトだけ見たりして少し思い出したりします(ハイライトの部分だけ一覧になって出てくる機能あり)。

電子書籍、個人的には願ったり、叶ったりです。目にとっては電子書籍専門のリーダー(端末)の方がいいかもしれません。将来は専門書以外、全部電子書籍になっていくかもしれないね。

ブラッシング

先日、ある方のむし歯を指摘すると、「毎日磨いているのに。磨き方が悪かったんですか?」と聞かれました。そうだよなあと思いました。虫歯の原因が歯ブラシだけで除去できる

のなら磨き方が悪かったことになりません。しかし、人間の体はそんなに単純ではありません。何か1つの原因だけでなってしまうものではないのです。歯並びのせいかもしれない、歯の質のせいかもしれない、歯ぎしりのせいかもしれない、唾液の量や質が悪いかもしれない。さらに、何かの病気があるかもしれない、ストレスが強くかかった時期があるかもしれない、寝不足かもしれない。他にも食べるものなど、挙げればまだまだ出てきます。これらすべてがむし歯の原因となってしまう。

もちろん、歯ブラシをすることは最良のむし歯予防(歯周病も同じ)であることは間違いありませんが、それですべてを解決できるわけではない、ということはおいてください。