



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

# ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.67

朝、晩の寒さが日増しに身にしみる今日この頃です。少し前までは、「今年はいつまで、半袖で過ごせるのだろうか?」と思える陽気だったのに、すっかり季節は移ってしまいました。

空気が乾燥して、昼夜の寒暖の差がはげしいこの時期、うがい、手洗いなどの基本的なことも含め、健康管理にはより留意したいものです。

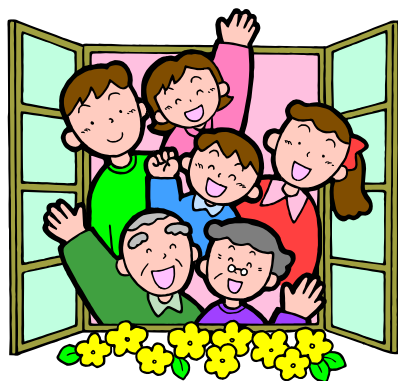
## ✧ 高いほうがいい年齢って? ✧

「身体年齢」や「体力年齢」「血管年齢」に「肌年齢」など、最近よく耳にする言葉ですが、これらの年齢は若い(低い)方が嬉しいですね。

逆に高い方がいい年齢もあります。

『経験年齢』です。誰にも同じように過ぎてゆく時間の中で、どれだけ、自分の人生や仕事に直接関係のないものや、出来事を経験として自分のものにできるか、役立てることができるかが、『経験年齢』です。言い換えれば、「視野の広さ」「話題の豊富さ」「許容範囲の深さ」の値でしょうか。

以前、物理学の研究者の方とお知り合いになったときに「どのような研究をなさっているのですか?」とたずねたところ、「一般の人に説明するのは難しいな。波動についてなんですけどね。簡単には解らないと思いますよ」との答えでした。また、ある天文学者の方に、仲間の一人が「天文学って、星座とかについても詳しいのですね」と尋ねると、彼の答えは「私が研究しているのは



違うことなので、星座は解りません」でした。なんとなく淋しい気持ちになりました。

彼らがそう答えた気持ちも解らなくはありません。私も専門の歯やお口の健康についてなどの話をするとき、一番簡単なのは、専門用語で話せる同業者です。次に歯やお口の健康に興味のある一般の人、一番難しいのは幼稚園児などに講話をするときです。アニメのキャラクターや流行のギャグなどを取り入れたりと様々な工夫を必要とします。これも、『経験年齢』だと思えます。

また、とある有名ホテルの副支配人の方と、プライベートな時間として、あるホテルのランチを仲間と食べたときのことで。

「だめですね。やっぱり、プライベートなのに、仕事にからめて見てしまいますね」と彼女が言うので、やっぱりスタッフの接客態度や、料理などを評価してしまうのかなと思いました。ところが、彼女の口から出たのは「あの制服はよく考えられている。素材も色も耐久性があって、よごれが目立ちにくいもの。デザインも上手に体型をカバーしているから、いろいろな意味ですごく合理的なものですよ」だった。なるほどと思ったし、勿論会話はどんどん広がっていきました。これは彼女の『経験年齢』の高さを示していると思いました。専門家だからこそ違う視点から物事を見て、感じて、話題を提供できる、些細なことだけど感銘しました。

様々な経験をすると言ったって、別に波乱万丈の人生を送る必要はないのです。日々起こる嬉しいこと、悲しいこと、つらいこと、苦しいことを大切に受け止めてゆけばいいのです。そうすれば、「視野が広がり」「話題が豊富になり」「許容範囲が深まる」のです。毎日の訓練です。

「ほしば歯科医院」も11月15日で23年の月日が経ちました。この年月の中でどれだけ「経験年齢」は上がったでしょう。これからも、スタッフ一同高い「経験年齢」の診療所でありたいものです。勿論、身体年齢は実年齢よりもず〜っと若くいられるような努力も重ねていくつもりです。

ご意見はこちら



## カラオケで顎関節症



顎関節症は、「顎の関節のけが」です。これがカラオケが原因で起こってしまふことがあります。



長時間歌いすぎた：長時間のカラオケは顎を酷使します。常識の範囲であれば痛みが生じることはありません。

口を大きく開けすぎた：ある程度大きく口を開くことは顎の関節のためにはよいことですが、度を過ぎると顎を支える靭帯に負担をかけて動きが悪くなってしまいます。

高いキーの歌を歌った：プロでない人がとても高いキーを歌おうとすると、下顎を後ろに引きながら発声してしまうことが多いのだそうです。その結果、関節がやわらかい組織しかない後方に押し付けられて、けがをしてしまうのです。

以上にあげた要素の組合せで顎関節にけがをすることがあります。また、お酒を飲んでカラオケをするとよりひどいけがになりがちです。

年末に向かい皆さんもカラオケをする機会が増えることでしょう。日本人が作り上げた世界に通用する文化の『KARAOKE』です。上手に楽しみましょう。くれぐれも、やりすぎは禁物です。『過ぎたるは、尚、及ばざる如し』です。でも、万が一、痛みが生じた場合は恥ずかしがらずに相談してくださいね。

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

E-mail info@hoshiba.net

http://www.hoshiba.net



## お知らせ



現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入り、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。尚、ご迷惑をおかけいたしますがしばらくの間、木曜日は休診とさせていただきます。

## 編集後記

スポーツ好きな私は、今年も沢山のスポーツを観ました。でも、『頑張れ！につぼん！』とTVの前で応援しながらも、ついつい、選手の口元に注目してしまい、「ああこの噛み合わせでは、選手生命は長くないだろうな」などと思ってしまいます。これも一種の職業病でしょうか

ほしば歯科医院ニュースレター 第67号  
発行日 2006年11月17日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7  
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

http://www.hoshiba.net

発行責任者 干場貴司