



これって
老化のサイン!?

歯のはなし

「お口の老化」に気づいていますか？



肌や体の老化は意識していても、お口の老化についてはピンとこない人が多いかもしれません。しかし、**お口も肌や体と同様に老化する**ものです。そこで今回は、「**お口の老化**」についてご紹介いたします。

お口の老化のサイン

自分の歯が入れ歯になったりすると老化を意識するかもしれませんが、実はそれ以前から**少しずつお口の老化のサインは始まっています**。老化のサインには、具体的に次のようなものがあります。

歯の状態

- 色が黄色っぽくなる
- すり減ってくる
- もろくなる・ヒビが入る



歯ぐきの状態

- 歯ぐきが下がる
- 歯と歯の間に食べ物がつままりやすくなる
- 歯ぐきの弾力が失われる
- むし歯ができやすくなる
- 入れ歯の安定感が悪くなる

唾液の状態

- 唾液の分泌量が減ってくる
- 口の中が汚れやすくなる
- 食べ物を飲み込む力が衰える



味覚の状態

- 味を感じる力が鈍くなる
- 味覚が変化する



お口の老化セルフチェック

ご自身のお口がどれくらい老化しているか、セルフチェックをしてみましょう。次の項目で**チェックが多いほど、お口の老化が進んでいる**可能性があります。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になり、人に指摘されたことがある。 | <input type="checkbox"/> 歯ぐきの色が赤く、引き締まっていない。 |
| <input type="checkbox"/> 口内炎が起きやすくなった。 | <input type="checkbox"/> 歯や口の中がネバネバしている。 |
| <input type="checkbox"/> 口の中が乾燥して、食べ物が飲み込みづらくなった。 | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がつままりやすくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 舌の表面に白っぽい舌苔がつきやすい。 | <input type="checkbox"/> 食べ物の味付けが濃くなってきた。 |
| <input type="checkbox"/> 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。 | <input type="checkbox"/> 緊張やストレスの多い生活が続いている。 |



唾液の分泌を増やす生活習慣

特に**お口の老化**の中で注意したいのが、**唾液の分泌量の低下**です。唾液には**殺菌作用**や**自浄作用**があり、口臭を予防したり、お口の中をキレイにする働きがあります。また、唾液が減ってしまうと、食べ物をうまく飲み込むこともできなくなります。お口の老化が気になる方は、次のような唾液の分泌を増やす生活習慣を意識してみましょう。

習慣その1

よく噛む

食事をよく噛むことで唾液の分泌が促されます。また、**食後はガムを噛む**などして、できるだけ生活の中で噛むことを意識しましょう。



習慣その2

こまめに水分補給

トイレが近くなる、喉が渇かないからといって水分補給をしないと、体は水分不足になって唾液の分泌量も少なくなってしまいます。少なくとも**1日1.5リットル**の水分は補給しましょう。

習慣その3

心をリラックス

皆さんは緊張した時、口が渴いた経験はありませんか？ 唾液はリラックスしている時に、分泌量が増えます。ストレスが多い方は、意識的に**心が穏やかに過ごせる時間**を作りましょう。

唾液腺のひとつ「**耳下腺**」から分泌される**パロチン**というホルモンは、若返りの効果があるとされています。唾液の分泌を増やして、お口と体のアンチエイジングに役立てましょう。