



ご存知ですか？「お口の中も年をとる」ということ

歯のはなし

年齢を重ねるにつれて、「体力がなくなった」「肌や髪のツヤが減った」など、老化のサインを感じることもあると思います。それと同時に、**加齢に伴う体の変化はお口の中でも起きている**ということをご存知でしょうか？そこで今回は「**お口の中も年をとる**」というテーマで、①**歯並び** ②**歯の色** ③**唾液の量** ④**歯ぐきの4つの老化のサイン**についてお話しします。

老化のサイン ① 歯並び

こんな変化はありませんか？



若い頃に比べて、**歯並びが悪くなった**気がする…



原因

30代を過ぎた頃から増える**歯周病**によって歯がグラついたり抜けることで、歯並びに悪影響を与えることがあります。さらに、**歯が抜けた状態のまま**にしていると、その歯の無いスペースに隣の歯が倒れ込んでくるため、歯並びや噛み合わせに大きな影響を与えます。また、**歯ぎしり**や**食いしばり**などのクセも歯並びを悪くする原因と考えられています。

老化のサイン ② 歯の色

こんな変化はありませんか？



ホワイトニング用の歯みがき粉を使っているのに**歯が黄ばむ**…



原因

ホワイトニング用の歯みがき粉で落とせる汚れは、主に食品による**着色汚れ**です。一方、年齢を重ねるにつれて濃くなっていく歯の黄ばみというのは、**象牙質**によるものです。歯の表面はエナメル質でできていて、その内側に象牙質があります。象牙質は**クリーム色**をしています。年齢を重ねるにつれて表面のエナメル質が薄くなり、**内側の象牙質が透けて見える**ため歯が黄ばんだように見えます。

老化のサイン ③ 唾液の量

こんな変化はありませんか？



お口の中が乾燥しがちで、**食べ物が飲み込みづらい**時も…



原因

更年期、**ストレス**、**薬の副作用**、**口呼吸**などによって、唾液の分泌量が減ることがあります。**根本的な原因を解決**することで、緩和させることがお口の乾燥の改善につながりますが、セルフケアとしては**水をこまめに飲んだり**、**耳の付け根をやさしく刺激**して唾液の分泌を促すことも有効です。

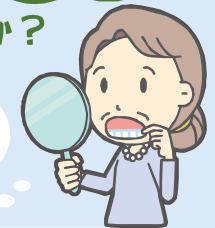


老化のサイン ④ 歯ぐき

こんな変化はありませんか？



鏡で口の中を見たら、**歯が長く伸びている**ように感じた…



原因

「**歯が長く伸びた**」ように見える原因は、**歯ぐきがやせて下がることで、長く見えるようになった**ということです。歯ぐきは**10年で2mm程度下がる**といわれているため、加齢によって歯ぐきがやせるのは自然なことです。また、**歯周病**によって歯を支える骨が溶けて歯ぐきがやせてしまったり、**歯をみがく時の力加減が強すぎる**ことや、**食いしばりのクセ**も影響しますのでご注意ください。