

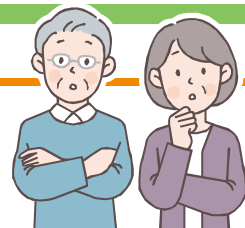


歯の曲がり角は30代!? お口の老化のサインとは?

皆さんは、“お口の老化”を意識したことはありますか？ 肌が老化するとシミやシワが増えたり、脳が老化すれば物忘れが多くなったりしますが、**お口が老化するとどのようなことが起きるのでしょうか？** そこで今回は、「**お口の老化のサイン**」についてお話しします。

お口の老化がはじまる年齢は？

ある調査によると、「**加齢による歯の衰え**」を感じているのは**60代が最も多く、次に多かったのが50代**で、**平均すると57.1歳**になるそうです。ただし、これはあくまで老化を自覚した年齢であるため、**実際にはそれよりも早くお口の中では老化がはじまっている**と考えられます。



老化のサインとは？

では、お口が老化するとどのようなことが起きるのでしょうか。主なお口の老化のサインをご紹介します。

サイン 1 お口の中が乾燥する

お口の中が乾燥する主な原因は、**唾液の分泌量の低下**です。加齢とともに唾液の分泌量は減少していきませんが、特に女性は**閉経を境に唾液の分泌量が少なくなる**ため注意が必要です。唾液にはお口の健康を守るさまざまな働きがあり、唾液が減少してお口の中が乾燥してしまうと、**むし歯や歯周病のリスクが高まったり、口臭が強くなってしま**うといった影響が出てきてしまいます。

サイン 2 歯に食べ物が挟まる

「最近、歯に食べ物が挟まることが多くなった…」と感じることはありませんか？ これは、歯と歯の間の隙間が広くなったり、歯ぐきが下がるといったお口の老化によって起きている可能性があります。特に**40代以降の方が自覚しやすいトラブル**のひとつでもあります。



サイン 3 食事の時にむせる

食事中や水を飲んだ時、ふいにむせることが増えるのもお口の老化のサインのひとつです。むせることが多い場合は、**食べ物を飲み込む力が低下**したり、**舌やお口周りの筋肉が低下**している可能性があります。また、むせることによって**高齢者は誤嚥性肺炎のリスクも高**くなり、これは命に関わる病気のため軽視はできません。



サイン 4 歯周病の症状が現れる

歯ぐきから血が出る、朝起きた時にお口の中がネバつく、口臭が気になるといった症状は、歯周病が原因の可能性もあります。歯周病は体の**免疫力と**関わりが大きく、加齢などによって**免疫力が低下**すると、**症状が強まったり症状がすすむことも少なくありません**。歯周病は重症化すると歯が抜け落ち、**歯が少なくなることはお口の老化を進める原因**になるため、歯周病を予防することはお口の老化を予防することにもつながります。

「オーラルフレイル」とは？

お口の老化を指す用語に「**オーラルフレイル**」というものがあります。「オーラル」は「**口腔**」、「フレイル」は「**虚弱**」という意味で、お口の周りの筋肉が衰え、**食べ物を飲み込んだり嚙んだりする機能が低下**したり、**滑舌が悪くなったりする状態**のことです。そして、この状態をそのままにしまうと「**口腔機能低下症**」という**病気**につながっていきます。

お口の老化や病気は高齢者だけの話ではありません。**中年年になったら「オーラルフレイル」の危険性を認識**して、先にご紹介した「お口の老化のサイン」に気づいた時には、しっかりと対策をとるようにしましょう！

