

アンチエイジング

こあら新聞

第29号

担当 武田 知子

「いつまでも若々しく健康でありたい」そういう思いをみなさんもお持ちではありませんか？最近、テレビや雑誌などで「アンチエイジング」という言葉をよく見たり聞いたりします。そしてこの「アンチエイジング」、実は口腔の健康状態と深く関わっているのです。

そこで今回は歯科医学の視点もふまえて、アンチエイジングについてみなさんにお話ししたいと思います。

エイジングとは

エイジングの定義は年齢を重ねていくこと、つまり「加齢」です。エイジング（加齢）をもたらす要因は大きくわけて遺伝的因子と環境因子があります。これらの影響を受けた細胞は、日に日に「エイジング」という変化をおこしていきます。具体的には呼吸機能や免疫機能を低下させたり、筋肉や骨、皮膚などの性質を変えたり、ホルモンの分泌量を変えたりします。こうした変化はエネルギーを生体に取り込むシステムにも障害を及ぼし、「エイジナー」が加速していきやがて「死」を

迎えます。

お肌のシミやシワ、筋力の衰え、記憶力の低下などは、自覚できるものの代表例ですよね。

歯科的な

エイジングとは

- ① 歯の形がすり減ってくる「咬耗」
- ② 歯周病の進行
- ③ だ液分泌量の減少
- ④ 咬合状態の悪化
- ⑤ 咀嚼機能の低下
- ⑥ 嚥下機能の低下

アンチエイジングとは

「抗加齢」と訳され、確実にやってくる老いをできる限り遅らせようとする試みです。抗加齢医学では、加齢は病気の一つであるとし、そのための治療法もあり、そして予防もできるとしています。

口腔加齢度判定検査

お口の中の簡単な検査をもとに、現在の口腔加齢度と体内推定年齢がわかります。

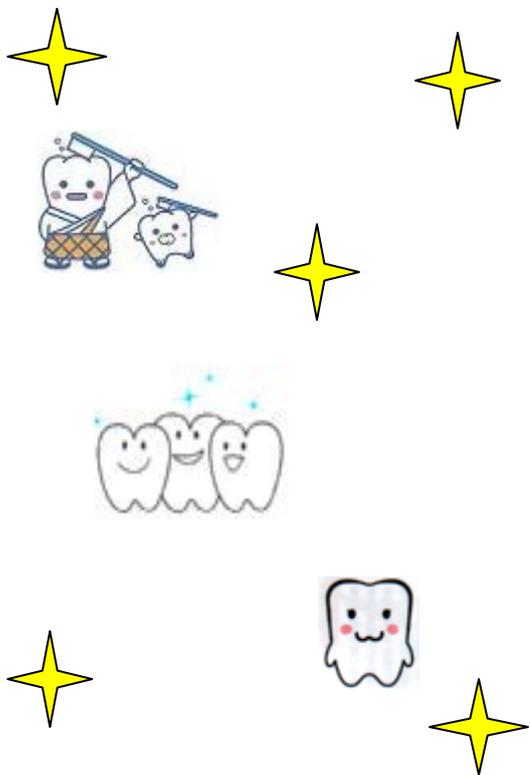
- ① 残存歯数↓口腔内にどれだけ歯があるか数えます。
- ② 歯周病の程度↓歯周ポケットの深さを測り、出血の有無も確認します。
- ③ 咬合状態↓咬み合わせが良好か、咬む力はどうかなどを調べます。
- ④ だ液の分泌量↓安静時のだ液の量を測定します。
- ⑤ 咀嚼機能↓ある食べ物を粉碎する咀嚼能率を測定します。
- ⑥ 嚥下機能↓反復だ液嚥下テスト、水飲みテストや画像検査を行います。



現在、医療の最前線では口腔の健康が重要視されています。アンチエイジングで最も大切なのは、生活の質を高めることです。

つまり、私たちが健康的な生活を送るうえで絶対不可欠な、食べる、飲む、話す、笑うといった行為を常に満たすことです。

お口の健康が失われると、食事や会話などの日常生活に支障をきたし、加齢のスピードが速まると言われています。例えば、しっかり噛めないと食べ物美味しく味わうことができなくなり、食生活の質が低下します。また、口臭が気になったり、歯の色や歯並びなどの見た目に支障があったりすると、コミュニケーションに自信を持てなくなることもあります。口腔が心と体の健康に及ぼす影響は非常に大きく、お口の健康がアンチエイジングの要になっているといっても過言ではありません。お口の機能を活発にして加齢を遅らせ、全身の健康を獲得し維持することが、アンチエイジングの第一歩です。



歯科的な治療

歯科における「アンチエイジング治療」とはいったいどういうものを指すのでしょうか？それは美しい笑顔で口元をキープし、外面的な美しさを取り戻すことはもちろん、本質的な若返りや健康増進を目指すことにあります。では、治療法をご紹介します。

1 プラークコントロール

う蝕や歯周病による歯の喪失を防ぐよう、普段からのセルフケアを丁寧に行い、セルフケアで不十分な場合はプロフェッショナルケアが必要となります。

2 歯周病の治療法

第一段階では、歯面に付いている歯石を、超音波スクレーラーと呼ばれる機械で取り除きます。次に第二段階の処置として、深い歯周ポケット（病的な溝）の中に付着している歯石を取り除き、根の表面を滑沢に仕上げます。これをスクレーピング、ルートプレーニング（SRP）といいます。

3 咬合治療

歯の移動や咬み合わせの変化により、負担が増えている部分の調整や咬み合わせの回復を行います。

4 だ液の分泌を促す

私たちの顔には、耳の下と顎の下、そして舌の下にだ液を分泌する3つの大きなだ液腺があります。これらをマッサージすることで、だ液の分泌を促します。さらに、ガムを噛むことでもだ液の分泌を促すことができます。この時に噛むガムは無糖のもので、キシリトール配合のものを選んで下さい。

5 咀嚼機能の向上

咬み合わせをきちんと治した上で、噛む力の衰えがある場合には筋肉を鍛えます。

6 嚥下機能の訓練

舌などの嚥下に関係する筋肉を鍛えます（筋機能訓練）。

その他に、お口を若々しく保つ方法として

P M T C

プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニングの略称で、「専門家による機械を使った歯の清掃」のことをいいます。日々の歯ブラシだけでは残ってしまいう歯垢や沈着した着色、さらには歯の加齢変化として表れる歯の黄ばみを、プロが最新の装置や材料を使って細かい部分までクリーニングを行う方法です。

メラニン色素除去

歯ぐきの黒ずみは、メラニン色素が沈着することによって起りますが、レーザー治療でこれを除去しきれいにすることができま

ホワイトニング

歯の表面に薬剤を塗布しエナメル質に浸透させ、着色物質を分解させながら漂白します。こうすることで、歯の内部から色を明るくすることができま

まとめ

口腔内が「アンチエイジング」に関わっていたことをご理解いただけましたでしょうか。「アンチエイジング」は健康な人がさらに健康になるための「プラスの医療」です。加齢とともに老いが進むのは自然の摂理なので仕方のないことです。しかし、「エイジング」は生活環境などの後天的な影響を強く受けることがわかってきました。ということは自分の努力、生活改善によって「エイジング」のスピードを遅くすることもできるということです。みなさんのお口元を見直すきっかけになれば幸いです。



スタッフの広場

つあら先生より一言

やっと春らしくなり、街並みや景色を眺めながらの散歩が気持ちいい季節になりました。自律神経の働きにも良いそうなので、ぜひ皆さんもいかがですか。

最近パンケーキにはまっている私ですが、先日有名なパンケーキ屋さんに行きました。美味しすぎて泣きそうでした。♡♡運動の意味がない…。吉田

みなさん、天童イオンへはもう行かれましたか？私の好きなお店は、かわゆいワンちゃんたちがいる所です。♡可愛すぎてたまりません♡ 武田

今年は少し早めに桜が咲きましたね。夜桜を見に行きましたが寒い！出店で温かいおそばを食べつつブラブラ♪ 日本人で良かったー(笑) 長澤

最近、社会人バスケのマネージャーになりました。実は私、元バスケ部でした。♪久しぶりにバスケに触れましたがバスケはやはり楽しいです♡♡ 板坂