

歯ぐきのハレ、口内のパサつき…「お口の曲がり角」は2回来る！
お口のエイジングケアをしている人はわずか14.8%
歯磨きしても残る「口内菌の老廃物」がトラブルの原因に

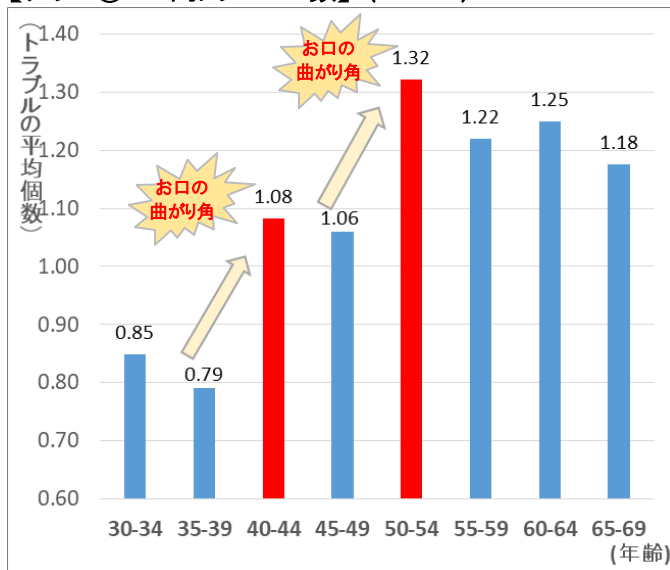
監修:アイエスデンタルクリニック院長 石田 智子先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』（代表:対馬ルリ子/産婦人科医）では、口内のトラブルに関する意識調査を、首都圏在住の女性393人（30代～60代）を対象に実施しました。

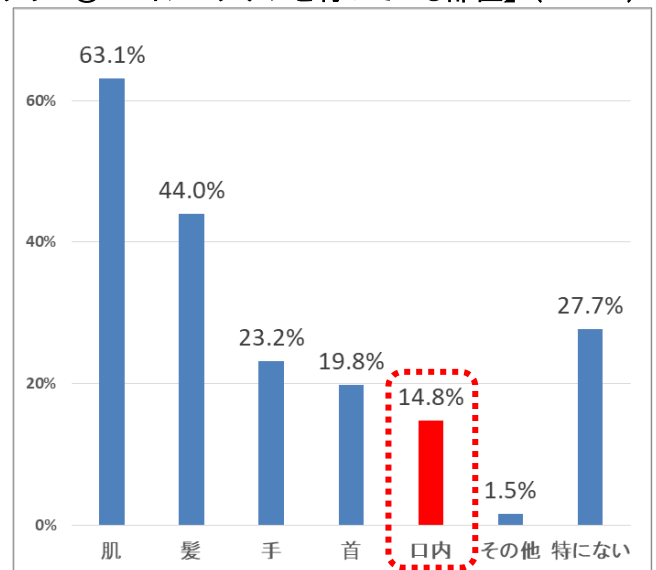
■「お口の曲がり角」は40代前半と50代前半

調査では、年齢とともに起きやすいお口のトラブル数は、40代前半と50代前半に増加する傾向にあり、「お口の曲がり角」が2回訪れることが明らかになりました（グラフ①）。また、年齢とともにお口のトラブルが増えているにもかかわらず、口内のエイジングケアを行っている人は14.8%にとどまり、肌（63.1%）や髪（44.0%）に比べて、お口のケアに対する意識は低いことがわかりました（グラフ②）。

【グラフ① 口内トラブル*数】（n=393）



【グラフ② エイジングケアを行っている部位】（n=393）



*口内のトラブル

- 歯ぐきがハレることがある
- 歯と歯の隙間にモノがつまりやすい
- 歯ぐきが下がってきたと感じる
- 以前よりも口の中がパサつきやすい

この結果を受けて、お口のエイジングの専門家であるアイエスデンタルクリニック院長の石田智子先生に、お口のエイジングの原因と対策についてお話を伺いました。

年齢とともに、「口臭」や「口内のネバつき」、「歯ぐきのハレ」など、お口のトラブルの種類が増え、長期化しやすくなったり、頻繁に起きやすくなります。肌や髪は他人の目に触れるところなので、お手入れに気を使う方がとても多いのですが、お口の中は前歯以外は他人に見られない場所なので、「毎日のブラッシングを行っていれば大丈夫」「痛みなどの症状が出ていないから大丈夫」という思い込みがあるのかもしれませんが、口内環境が悪化すると歯周病リスクが高まるので、注意が必要です。

その他にも、しっかり噛めなくなることで顔の筋肉が衰え、口角が下がって見えたり、ほうれい線が気になったりと、顔全体が老けた印象になる場合もあります。肌と同様にお口もエイジング対策を行うことが大切です。

■お口のエイジングの原因

お口のエイジングは、主に加齢による唾液の減少が原因です。唾液には口の中の汚れを洗い流し、細菌の繁殖を抑えるなどお口の中の浄化作用があります。しかし、加齢やストレス等により唾液の量や質が変化すると、口内環境が悪化して、菌が増殖しやすくなり歯垢がたまりやすくなります。また、菌が出す老廃物が歯周組織を刺激してしまいます。

また、唾液の量は全身の若々しさにも関係があります。唾液は口の中を洗ってくれる最大の免疫で、唾液が出ている人ほど免疫力が高いといえます。実際に、唾液量が多い方は口臭も少なく、対人的にもはつらつとした方が多い印象です。早めにエイジング対策を行うことで、健康で若々しい口元を保ちましょう。

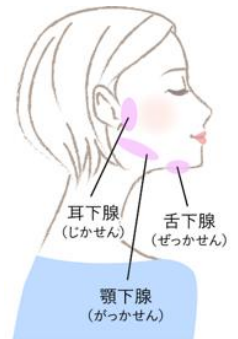
■お口のエイジングケア方法

① 歯周病予防の効果のあるハミガキを使う

エイジングケアとしても最も重要なのは、歯磨きで口内を清潔に保つこと。大人のお口には、歯周病予防効果のあるハミガキがおススメです。最近では、菌の老廃物まで浄化できるハミガキも登場しており、歯周病対策に活用するのも良いでしょう。

② 唾液腺マッサージで唾液の量を増やす

耳たぶの下あたりにある「耳下腺」、あごの骨の内側にある「顎下腺」、あごの真下にある「舌下腺」を指で押すと、唾液の量を増やすことができます。



③ さしすせそ運動で口元の筋肉を鍛える

口を大きく開けて「さ」「し」「す」「せ」「そ」の形を作り、それぞれ 5 秒ずつ保ちます。お口周りの筋肉を動かすと唾液が出たり、肌の血流が良くなったりするほか、シワやたるみを防ぐことができます。

■エイジングを防ぐ歯磨きのコツ

歯磨きのタイミング

毎食後に加えて、一日の中で最も菌が増えている、起床直後にも歯を磨くと良いでしょう。さらに、タイミングによってハミガキを使い分けると効果が高まります。ランチ後は、ホワイトニング効果のあるハミガキでさっと歯の黄ばみを落とすのがおすすめです。就寝中は唾液が減って菌が活発になるので、寝る前には歯周病予防効果のあるハミガキで丁寧に磨きましょう。

正しい磨き方

ペンを持つように持ち、力を入れずに縦に磨きます。歯ブラシの取り換えは 1 か月に 1 本が目安です。1 か月経たずに毛先が開いてしまう場合は、強く磨きすぎています。歯の表面を強くこすりすぎると細かい傷がついてしまい、かえって歯がざらざらになったり、傷に色素が沈着したりしてしまうので気をつけましょう。歯ブラシを選ぶときは、歯や歯ぐきを傷つけないよう、毛が極細で柔らかいものをおすすめです。

■お口のエイジングチェック いつの間にか感じるようになった症状は、実はエイジングのサインかもしれません。お口のエイジングについてチェックしてみましょう。

【お口のエイジング度 チェックリスト】

- | | |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 以前よりも口臭が気になる | <input type="checkbox"/> 歯ぐきがハれることがある |
| <input type="checkbox"/> 以前よりも口内がネバつく | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが下がってきたと感じる |
| <input type="checkbox"/> 体調により歯ぐきに不快感がある | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にモノがつまりやすい |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきから出血することがある | <input type="checkbox"/> 刺激の強いものが歯にしみる |
| <input type="checkbox"/> 歯が黄ばんできた | <input type="checkbox"/> 以前よりも口の中がパサつきやすい |

0～1 個:エイジングレベル低 エイジング予防を心がけ、このまま良い状態を保ちましょう

2～3 個:エイジングレベル中 エイジングの症状が始まっています。毎日のケアを徹底しましょう

4 個以上:エイジングレベル高 かなりエイジングの症状が進んでいます。ケア方法を見直しましょう



監修：石田 智子(いしだ さとこ)先生

【現職】

アイエスデンタルクリニック 院長
日本歯周病学会認定 歯周病認定専門歯科医
日本顎咬合学会認定 かみ合わせ専門医

【経歴】

岩手医科大学歯学部を卒業後、オーストラリア、スウェーデンに留学し歯周病やかみ合わせの治療法を研鑽。都内の歯科医院分院長を経て、2005年アイエスデンタルクリニック開設。2014年より「ミス・ワールド」日本代表の公式審美歯科医を務める。著書『あなたの美しさは顔下 1/3 で決まる』も好評。

<調査概要>

- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：首都圏在住の30歳～69歳の女性 393名
- 調査期間：2019年5月21日～5月29日
- 調査内容：口内のトラブルに関する意識調査

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<https://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発足日：2014年9月1日
- ・医師・専門家：対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）
(50音順) 小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）
(敬称略) 川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）
中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）
福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）
渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）
- ・協賛：花王株式会社、パナソニック株式会社（五十音順）
- ・Webサイト：『ウェルラボ』：<https://www.well-lab.jp/>（2014年9月11日OPEN）

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp