

歯科医師 渡辺 雄三
新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。

50代の口元3大危機は、口臭、乾燥(ドライマウス)、歯周病

変化1

加齢や女性ホルモン低下の影響で唾液量や自浄作用が低下

更年期は、女性ホルモンが減少する時期。唾液腺は性ホルモンの影響を受けるため、この年代では唾液の量が減り、口の渇きや味覚の低下、ものが飲みにくいなどの症状を訴える人も。唾液の減少により、自浄作用も低下します。また50代は歯周病が進行してくる年代で、歯茎が下がるなどして、噛み合わせにも影響が出てきます。

変化2

口臭が強くなる

口臭の原因の9割は、口の中にあり。使った後の歯ブラシや歯間ブラシが臭う場合は、口の中に異常が起きているサイン。悪臭を感じるようなら、歯肉炎や歯周病がかなり進行している可能性があります。歯の詰めものやかぶせものが劣化し、腐敗臭を放っている場合もあります。放っておかずに受診をしましょう。

変化3

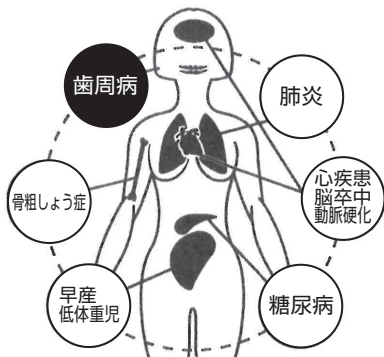
ストレスフルな毎日で歯が増殖

歯周病は、口腔内の細菌の攻撃力、体の抵抗力、生活習慣などが絡み合って発症し、進行します。50代は仕事や親の介護、更年期症状などでストレスが多い世代。ストレスフルな生活の中で免疫力が落ちてくると、口の中の悪玉菌が暴れ出します。しっかり歯を磨いていても、口腔内環境が悪化する場合があります。

「まだ大丈夫」では間に合わない!? 急増する歯周病の恐怖

歯周病は全身病ともいわれ、その影響は、糖尿病や動脈硬化、認知症など全身に及びます。逆に、病気が歯周病を悪化させることも。閉経後の女性で骨粗鬆症になっている人では、歯周ポケット内に炎症性物質(サイトカインなど)が出やすくなります。

その結果、歯周病が進行しやすくなったり、歯槽骨がもろくなり、歯がぐらいついたり抜けたりするリスクが高まることわかってきました。



歯だけで見た目も健康も10年後、こんなに差が出る!?

口腔内が健康でない人は、さまざまな部分で老いが加速。高齢者の多くが、もっと若い頃に歯をメンテナンスしておけばよかったと話します。今こそケアときです。

健康でない口腔内	口腔内を健康にする
姿勢がくずれる	姿勢がよくなる
顔がたるむ	フェイスライン、横顔も美しくなる
噛めなくなる	噛める(唾液や若返りホルモン分泌量がUP)
笑えない	笑顔が美しい
全身疾患に影響	老化や病気の予防につながる



資料提供/デンタルプロ

口臭予防から口腔ケア 50歳からの正しい「歯」とのつきあい方

50代は、さまざまな体の変化に向き合う時期。口の中も例外ではなく、歯周病の進行や噛み合わせのズレ、それによる顔や姿勢のゆがみなど、口から始まる病気や不具合が多発する世代です。

口は内臓の入り口。でも、多くの人は、口と体を別々に考えています。

肌だけじゃない、口元が老化を加速させる!? 待ったなし! 50代、こんな変化が始まっています!

女性は閉経後、唾液分泌が低下し口腔内環境が急激に悪化します。体の変わり目である今こそ、口のアンチエイジングに取り組めば、健康は大きく変えることができます。そのためにも、50代ならではの傾向を知り、すぐに対処することが大切です。

