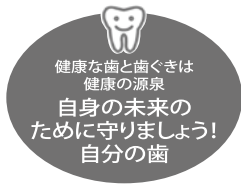




80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com



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。

## 4 見た目年齢も変える “Lポジション”をクセにする

食いしばりが強いと、歯周病の悪化や口臭が強くなる場合があります。今、あなたの上の歯と下の歯はついていますか？離れていますか？離れているならOK。上下の歯がいつもくっついていたら、噛みしめグセに要注意です。

常に歯を噛みしめていると、歯茎の血流が悪くなるだけでなく、奥歯周りの筋肉が硬くなり、エラがはってきたり、ほうれい線が深くなってきたり、肩こりがひどくなるなど、肌や全身にも影響が及びます。老化とは、柔軟性を失って硬くなること。下記のLポジション深呼吸をとときき行って、口元をリラックスさせましょう。

「Lポジション」が歯も表情ジワも若々しく見せる

「食いしばっている」「噛みしめている」と気づいたら、図のような「Lポジション」をとるとリラックスできます。唇は軽く閉じ、上下の歯を離して、舌は英語のL(エル)の発音の位置につけます。その状態で深呼吸を。



Lポジション  
口を閉じた時に奥歯の上下がつく人は、食いしばり傾向が大。理想は、奥歯を緩めて、舌先を前あこの前方に軽くつける形。

## 6 噛む力・飲み込む力を鍛える

噛むことには、たくさんのメリットがあります。①消化吸収を助ける、②唾液が出る、③表情筋が活性化されフェイスラインが美しくなる、④脳が活性化される、⑤ストレス発散効果、⑥抗菌効果など。また、②の唾液がしっかり出れば、飲み込む力も上がります。やわらかい食事を好む人は、噛む力が弱まり、噛み合わせが悪い可能性があります。噛む力をつけるには、やはり食生活が大切。歯ごたえのあるものをゆっくり食べること、野菜や肉・魚などのタンパク質もしっかりとることが、アンチエイジングに効く食べ方です。噛む力を鍛え、ゆっくり食べ、唾液をたくさん出すようにすると、虫歯や歯周病にもなりにくくなり、同時に食べ過ぎも防げます。

## 3 歯磨きは歯周病対策を念頭に

「歯磨きで何を取る？」と聞くと、食べカスと答える方が多いです。でも取るべきは細菌、歯垢です。きちんと磨きは最低一日1回必要。寝ている間は唾液が減って菌が繁殖しやすいので、夜はきちんと磨くようにしましょう。

デンタルフロスを使うと、悪玉菌をコントロールできるレベルが格段が上がります。歯茎がキレイなピンク色に変わり、見た目にも大きな差が出ます。フロスの使い方やアイテム選びは、歯科医院でアドバイスを受けるといいでしょう。

若々しい口元や美しい姿勢は、正しい噛み合わせや呼吸から作られます。次に、笑顔で免疫力アップ。口角をきちんと上げて笑顔を作ると、頬、唇など口元のあらゆる筋肉を使います。噛む力、歯を支える筋肉を作る上でも笑顔は重要です。最後に、明るく美しい言葉を話すことは、心も楽しく若返らせれます。50代は口元再学習期。6つの効果がある方法をご紹介します。



●ポケット内に歯周病菌が繁殖すると

●毛細血管に歯周病菌が侵入し、血液感染を起こす(歯血症という)

●歯周病菌が血管の内皮を傷つけ、炎症を起こし動脈硬化病変をつくる

歯茎からの出血は危険信号！「いつものこと」にしないで

歯茎からの出血は、最初の危険信号。「そこに悪玉菌が繁殖しているよ」「歯周病菌が毒素を出して、歯茎が炎症を起こしているよ」というサインです。ここでしっかりケアをしておくことが大事。放っておくと、歯周病が進行していきます。

## 2 予防の要、「菌」コントロールが重要

何かとストレスが多い、唾液量が減ってくる、歯周病も進行中と、おとな世代の口の中は菌が増えやすい環境にあります。しかも、虫歯菌や歯周病菌は常在菌なのでゼロにすることはできません。でも一方では、口にも自然治癒力があり、それを助けるのが「唾液」です。唾液には、抗菌、粘膜保護、消化、再石灰化、自浄作用があります。

菌コントロールのカギは、普段から唾液を出しやすくしておくこと。また、口が乾燥していると細菌が繁殖しやすくなるので、口呼吸は禁物です。直すよう心がけましょう。



「唾液を出しやすくするマッサージ」  
耳の下やあごの下には、唾液を出す唾液腺があります。円を描くように、なでて刺激すると、唾液が出やすくなります。

## 1 歯科ドックで自分の弱点を“見える化”

「痛くなったら歯科医院に行く」という考えは捨てて、“予防主体のケア”に切り替えましょう。そのためには、今の自分の歯の状態をしっかり把握しておく必要があります。年齢や歯の状態をふまえて、将来どんなことが起こり得るのか、それに対してどう対策をとっていけば病氣やトラブルを防げるのか。自分の口の中の弱点を知り、プロにセルフケアや治療のアドバイスをもらうのが歯科受診です。

自分でできること編

# 健康で天寿を得る為に 50代からの正しい6つのセルフケア