

だ液こそ、健康の秘薬

— 若さは口から —

唇の周りのシワやあごのたるみなど、口元には加齢のサインが現れやすい。歯周病や虫歯で歯を失ったり、むせやすくなったりして、老いを意識した人も少なくないだろう。



唾液分泌量 老いの指標

若さは口から ①

「口の老化は生活の質を低下させ、全身の老化につながる」と話すのは、鶴見大学歯学部 齋藤一郎教授だ。

口と全身の健康は、様々な影響を受けている。歯周病は、糖尿病や動脈硬化などとの

口の老化度

- ① 咬合年齢
左右の奥歯のかむ力
- ② 歯周年齢
歯周ポケットの深さと歯肉からの出血
- ③ のみ込み年齢
のみ込む能力
- ④ 唾液年齢
唾液分泌量と口内のカンジダ菌の数
- ⑤ 歯年齢
残っている歯の数

(齋藤教授の資料などより)

かわりが指摘されており、のみ込む力の低下は、高齢者の肺炎の原因となることが分かっている。消化や抗菌、歯と粘膜の保護など、唾液の機能も健康維持に欠かせない。

齋藤教授が特に注目しているのが、唾液中に含まれ、傷や神経の修復などの働きを持つ様々な成分だ。それらは口の粘膜から吸収され、全身を強化する。齋藤教授が、「唾液こそ健康の秘薬」と言うのもうなすける。

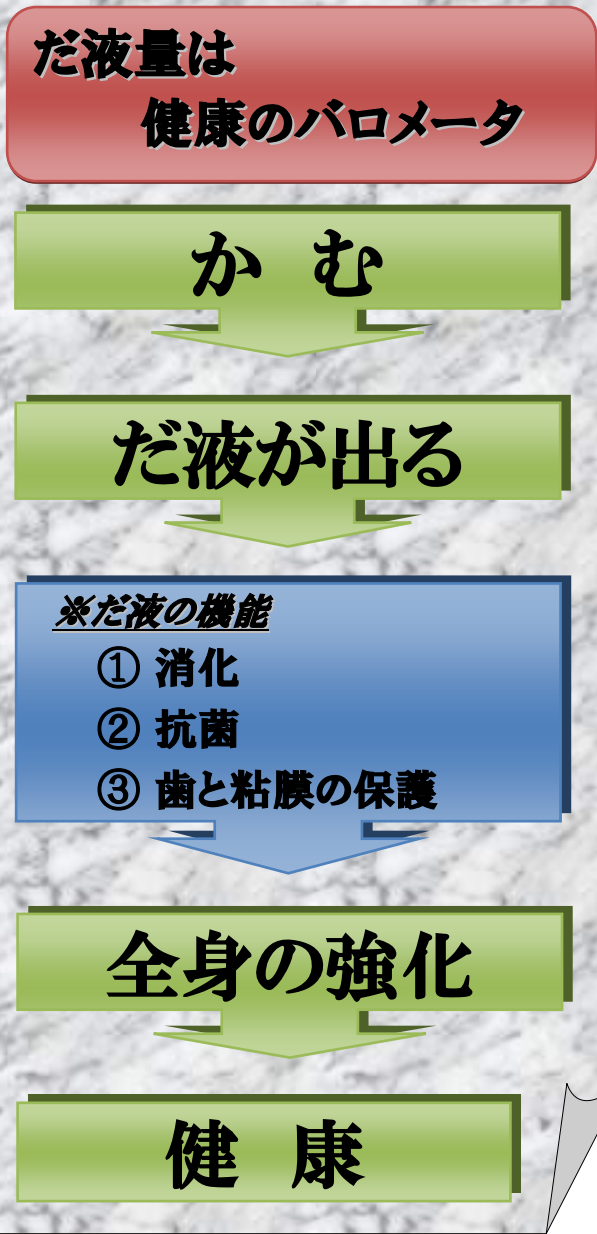
同学部附属病院では、唾液の分泌のほか、かむ力や歯肉の状態など、加齢により衰える5項目を検査して口の老化度を測る。全身の老化度の検査結果と合わせて分析し、生活改善の指導などを行う。

齋藤教授は、「まずは老化を測る。全身の老化度の検査結果と合わせて分析し、生活改善の指導などを行う。」

厚生労働省の調査によると、歯の数の平均は、30歳代前半が28・6本、40歳代前半が27・5本、50歳代前半が24・8本、60歳代前半が21・3本、70歳代前半が15・2本と減っていく。80歳代以上は10本に満たない。

唾液の分泌量は、ガムをかみ、出てきた唾液を計量カップなどで測る。年齢にかかわらず、10分間で10ミリの少ない場合は、分泌機能が低下している心配がある。

今週は社会保障部の担当です。



◀読売新聞より▶

喜ばれることに喜びを...

小室歯科

- 天王寺診療所 Tel: 06-6779-7082
- 難波診療所 Tel: 06-6644-5661
- 天王寺ミオ診療所 Tel: 06-6770-1182
- 関西国際空港エアプラザ診療所 Tel: 072-456-8601

