

なぜ「口からはじめる」  
アンチエイジング?

抗加齢医学(アンチエイジング医学)は「老化を遅らせて、病気にもならず、いつまでも若々しく生きること」という人間なら誰でも望んでいることを医学的に検証し、実践することを目的とする最新の医学です。

「人はどこで老いを感じるか?」もちろん個人差もありますが、ほとんどの人に共通しているのは目と口です。とくに目は、四〇歳を境に「老眼」を感じはじめます。次に老化を感じるのは口です。義歯を入れたり、歯周病、口臭、味覚障害、口腔乾燥症で老化を自覚する方が多いことから、歯科医療は抗加齢医学の最前線にあります。

従来、医学・歯学の分野では、専門化が進み他科との積極的な交流はありませんでした。ところが、アンチエイジング医学の世界ではこのような考えは、無意味に近いものがあります。老化という問題は、人間のからだ全体を視野に入れなければなりません。脳、目、口、肌、筋肉、

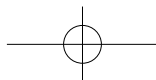
年をとらない  
年のとり方

# アンチ 口からはじめる エイジング

口は、からだに栄養を取り込むいのちの入口。  
だから、「口」を抜きにして、  
アンチエイジングは語れません。  
口からはじめるアンチエイジングは  
「肌がきれい」とか「歯が白い」というような  
からだの部分のためにはありません。  
脳も目も肌も筋肉も血管も考え方も、  
どこをとっても若々しい  
からだ全体の若々しさを目指すのが  
「口からはじめる」アンチエイジングです。

鶴見大学歯学部附属病院 アンチエイジング外来 梁 洪淵  
監修・鶴見大学歯学部附属病院院長 斎藤一郎

イラスト by 関上恵美



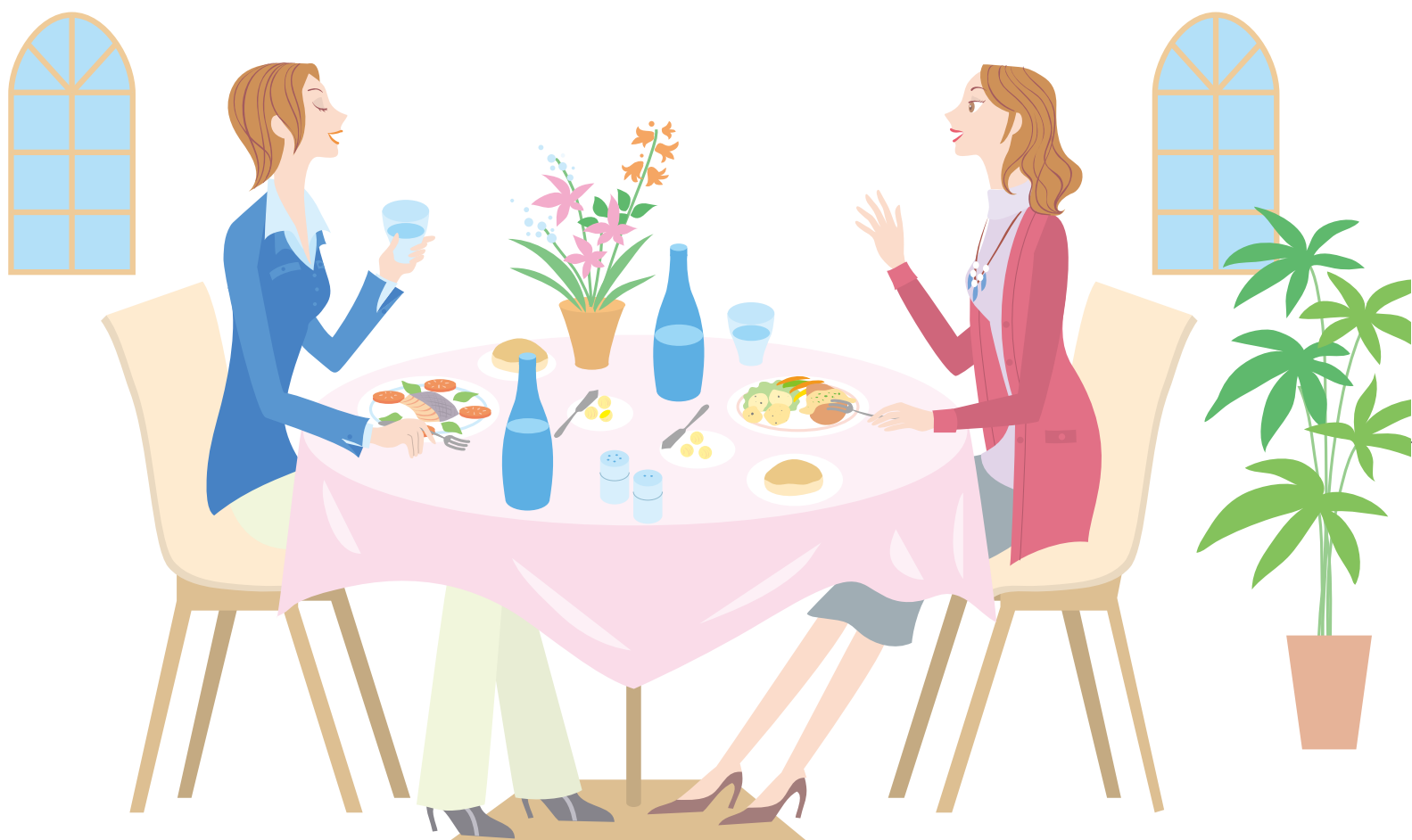
血管、そして考え方でどこをとっても若々しい、というのがアンチエイジング医学の最終的なゴールです。歯は白く、肌も異様に若いけれど、やたらと物忘れが激しく体力がないというのは、真のアンチエイジングとは言えないでしょう。

口の役割としてすぐに思い浮かぶのは「食べる」「飲む」「味わう」です。生命維持に必要な不可欠な栄養分を取り入れるためには、何はなくとも口が必要です。

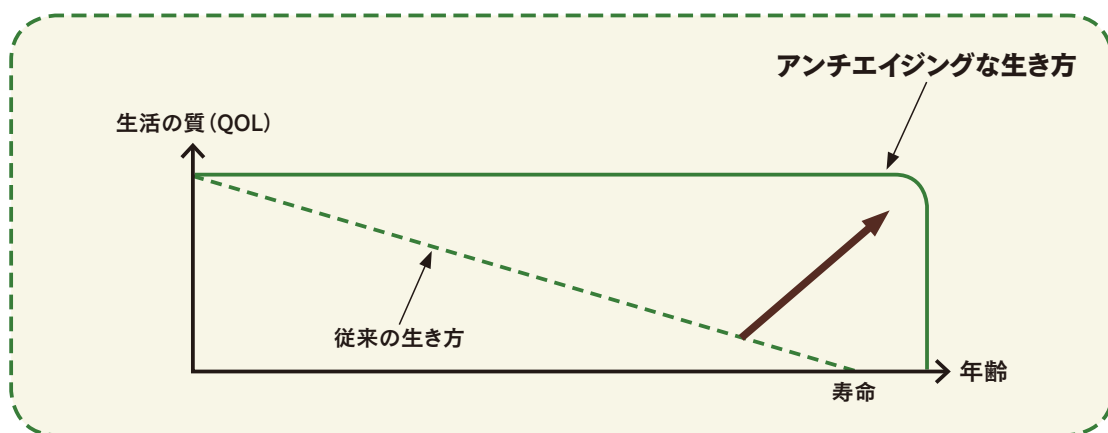
食べるという行為は単に生命維持のためだけではなく、生きる楽しみとしても存在します。食べる、それは味覚・嗅覚・視覚など五感を総動員し、脳を刺激します。

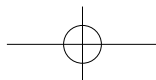
おいしく食べるために必要なものは、何といってもまずは歯です。そして食べ物をきつちりと咀嚼するための筋肉。さらに唾液です。この三つの要素が非常に重要で、これらの機能が低下すると口の機能が低下していると言えるでしょう。

口の重要な役割のうちひとつは「話す」です。話す行為は、意外にもエネルギーを使うため、よくしゃべる人は心身ともに健康です。病気をしていたり、精神的に落ち込んでいるときは、誰とも話したくないものです。



このように、食べる、話すなど口をよく使う人は心身ともに健康だと言えそうです。いつまでも自分の歯で咀嚼することは、口だけでなく全身のアンチエイジングにはたいへん重要な要素で





### 生活習慣病と歯周病の密接な関係

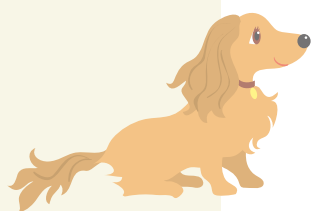
す。さらには、歯周病を放置しておくと、全身の生活習慣病に罹患するリスクが高まることも報告されています。

歯周病菌は単に歯肉炎や歯周病の原因となるだけでなく、誤嚥性肺炎や動脈硬化、糖尿病など全身の病気に深く関与していることが報告されています。歯周病を単なる口の病気と侮ってはいけません。さまざまな生活習慣病を誘発する危険な病気

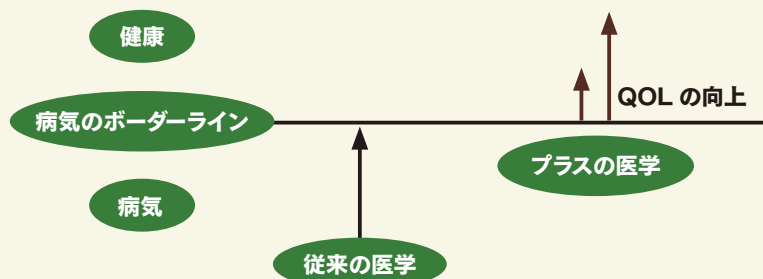
### 呼吸器感染を起こしやすい

お口の衛生状態が悪いとお口の細菌が食べ物と一緒に体内へ!

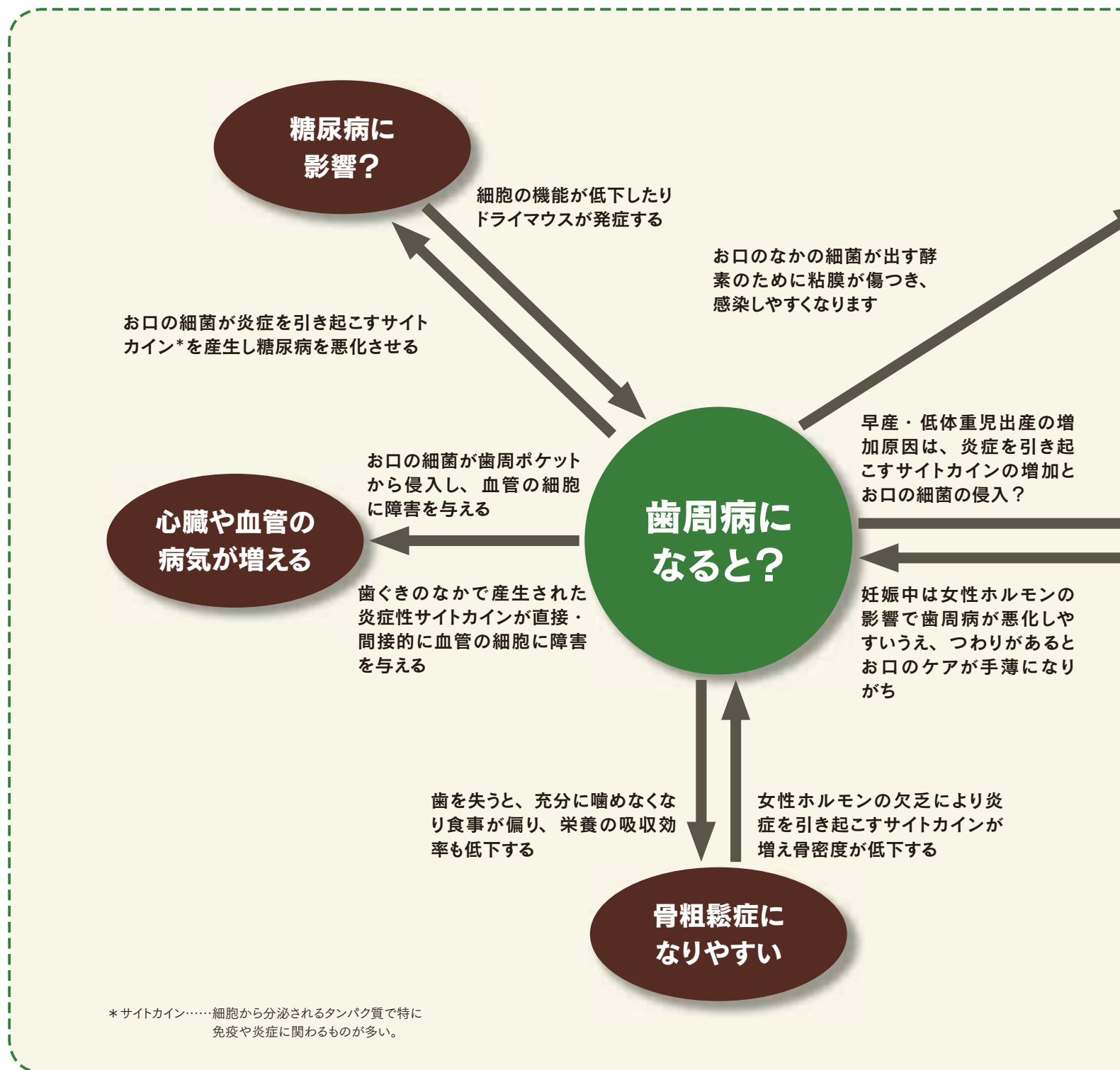
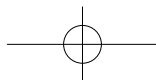
### 妊娠異常が増える



### 従来の医学と プラスの医学=アンチエイジング医学



で、口の健康は、まさに全身の健康の入り口なのです。  
近頃、メタボリックシンドロームなる身体の健康対策のために今年4月からスタートした特定健診・特定保健指導などで行われる「食事指導」や「運動指導」が期待されています。食育の大切さがあらためて問われる現代ですが、そもそも「食育」とは何なのでしょう。食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に



関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育て、人が豊かな食生活を楽しむ力を育めることを目指しています。

なぜ、ここまで国として食育を推進することが重視されるのでしょうか。それは、私たちの多様化した食生活が様々な問題をもたらしており、糖尿病等の生活習慣病の有病者や予備軍を減少させることが最優先事項であるということ、すなわち、現代人の病気の予防に対する国の危機感の象徴と考えられます。

超高齢社会に突入した日本では、口から始めるアンチエイジングが重要な役割を担っているといっても過言ではありません。メタボリックシンドロームとは、重大な病気として発症するまで10〜20年は無自覚、無症状の状態、その要因は発症前の食生活や生活習慣に深く関わっています。まず、食生活を立て直し、生活習慣を見直していくことが超高齢社会を生きる私たちの課題となります。

このことから、口の機能を維持し、口の健康から全身のアンチエイジングを考えていくことが大切です。

