

健康生活 あんないけビ

お口の アンチエイジング

加齢による身体的機能の衰えをできるだけ少なくするアンチエイジング。「いつまでも若々しく」と思うもののアンチエイジングには科学的根拠が疑わしいものもあり、取り組めずにいる人も多い。そんな人に知ってもらいたいのが、お口のアンチエイジングです。

鏡を見ると顔が老けて見える。その理由の多くは、豊麗線と呼ばれる頬のシワ。筋力の低下が関係する頬のたるみ 때문이다。頬に限らず全ての筋肉は、使うことによりその力を維持しています。

頬の筋肉を積極的に使うには、ものを良く噛むこと。現代人は食事の時に噛む回数が低下していると言われます。比較的柔らかい食物が主流になっていて、咀嚼回数減はそれですが、咀嚼回数減はそれだけではありません。噛む時に起きる歯や歯肉の痛み、噛み合わせが悪く物が上手く噛めないため、よく噛まずに飲み込んでしまうので噛む回数が減ってしまうのです。

老化を防ぐ「よく噛む」と お口の健康が若さ保つ秘訣

噛むことと抗老化の関係は豊麗線以外にもある。頬の筋肉を使うもう一つは表情に変化を生む時です。表情の変化に乏しいと、頬の筋肉は衰えて、たるみ顔を老けたように見せてしまいます。頬の筋肉を良く使うには笑顔をたくさん浮かべ、そして人との会話を増やしていくことです。

しかし、会話の機会を奪う要因には口臭や発音、歯の審美性の低下などもあります。口臭が気になって人との会話に気後れする方、自分自身が発音しづらいなどの自覚がある場合、または発音が聞き取りにくいと人からよく指摘される方も、会話の障害になりかねません。歯に汚れが目立つ、歯並びに自信がない、といった人の中には、口をあけて笑うことをいつの間にか避けている方もおられます。

噛むこと、口臭、発音、歯の審美性。これらは全て歯科医院で治療が可能です。むし歯と歯周病の治療により噛む力は向上し、口臭を減らすことができます。こうした治療は唾液の分泌の向上にもつながり、食物の消化吸収を助け、

栄養を正しく摂取する第一歩となるので、アンチエイジングには、最初に取り組む必要があります。むし歯や歯周病の治療を受けた後は、ぜひ歯科医院でお口のクリーニングとメンテナンスを欠かさないようにしたいところです。

《噛む効果》	
■唾液分泌量の増加	唾液にはアンチエイジング効果のある酵素（ペルオキシターゼ）や成長ホルモン（パチロン）が含まれている。ペルオキシターゼは、がん予防の働きがあるだけでなく老化の原因と言われる活性酸素を取り除く働きがあるとされます。パチロンは歯の再石灰化を促すだけでなく、皮膚の新陳代謝も活性化します。
■脳の活性化	よく噛むことは、中脳や脳幹の働きを活性化、記憶力を高め、運動能力の向上などが知られている。また脳の活性化だけでなくリラックス効果もあり運動選手がプレー中にガムを噛むのはこの理由から。
■肥満防止	噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、少ない量の食物摂取で満腹感を得られるようになる。
■胃腸の良化	よく噛むことで胃腸での食物消化吸収が行い易く、負担軽減される。

（1面からつづき）

の効果がありません。運動で心拍数・呼吸数が増加、血圧が上昇するため「心臓に一層負担がかかるのでは」と心配も。でもそこが重要で実は運動の強さや種類によって体にかかる影響が変わります。運動負荷で調整できるのです。

心臓に負担が少ない安全な運動は①息を止めずにできる②息が上がらない③動悸がしない④ほどよい疲れ⑤長時間継続⑥話しながらできる「有酸素運動」です。最近では「有酸素運動」が流行っています。「楽」から「ややきつい」中程度の運動負荷だと長時間、呼吸しながら自分で調整して運動できます。運動の目安は脈拍数でチェックです。脈がとて多い時は運動強度が強い、不整脈がある、交感神経活発です。逆にとても遅い時は不整脈。薬の影響で遅い場合もあります。

ただ運動しても心機能はよくなりませんが、心臓を取り巻く骨格筋、インスリンの働き具合、血管の柔らかさ、自律神経など環境を変化させることができます。心不全患者に運動療法を行って23%の回避率効果があったという報告があります。運動は週に3日以上、1日に20〜30分。短時間でも毎日動いた方がいい。

睡眠を十分とることも大切。時間帯、気温湿度を確かめ、準備体操や水分をしっかり補給して運動、めまいや動悸などが起きたら即中止です。運動が苦手なら掃除、洗濯など日常生活の中で体を動かすだけで運動になります。運動以外の注意点は禁煙、服薬管理、それに患者教育。やる気がないと長続きしません。体重が重いと体を動かすのも大変。BMIが25以上は要注意。肥満は心疾患の原因となり糖尿病や高血圧、脂質異常症などを併発しやすくなります。狭心症などがある肥満の方は注意が必要。寝たきりなどを引き起こす運動器の障害「ロコモティブシンドローム」になると心臓にも悪い。メタボにも繋がるので心配の方はロコモーショントレーニング「ロコモトレ」をお勧めします。

まとめると心臓が弱くても心疾患再発予防やメタボ、ロコモ予防のために是非とも運動した方がいい。ただ息切れやめまい、胸痛など自覚症状がある場合は中止してください。運動の強さは「楽」から「ややきつい」程度。楽しく、長く継続してやることです。食事にも気を配ってください。運動量や運動強度に不安がある場合は、心臓リハ実施施設に相談してください。