

身体の若さには自信、でも口には？ 「口が健康」は42% 歯の老化を意識し始めるのは45.4歳

～「歯の衛生週間」(6月4日-10日)を前に、40～60代の「口の健康と老化」意識調査～

口腔内の状況が全身の健康へ影響をおよぼすことは、歯周病を中心に、広く理解されるようになってきました。その歯周病の発症と進行には、歯の状況だけでなく、全身の免疫力が大きく影響をおよぼします。そこで、サンスター株式会社(本社：大阪府高槻市 代表取締役会長 金田博夫)では、40代から60代の男女930人を対象に、口腔と全身の健康状態の関係、加齢による影響などについての意識調査を行いました。

調査結果から、口や歯が健康だと思っている人は42%に留まり、身体の健康(67.2%)よりも自信がないことが伺えます。歯の老化を意識し始めたのは、平均で45.4歳、3人に1人が歯の老化を感じて(36.5%)います。

①健康な身体作りは食事から

過半数の人が健康のために「朝食をしっかりとる」(54.0%)ことや、「栄養バランスに気をつけた食生活」(53.4%)といった日頃の食生活に注意をしています。その他、「休養・睡眠」(43.7%)や「規則的な生活」(36.7%)など生活習慣に関わる項目が上位にあがり、日々の積み重ねが大切であると意識している様子が伺えます。

②老化はいつ、どこから始まる？

ほとんどの人(95.7%)が老化は既に始まっていると自覚しており、性・年代別に見ると、男性の40代が最も実年齢より老けている、と感じて(40.0%)います。一方、男性の60代は79.4%が身体は若いと自負し、実年齢と身体年齢との差は最大のマイナス6歳でした。老化を感じ始めた年齢を身体の部位ごとに問うと、頭髪が44.7歳で最も早く、歯は45.4歳で2番目に早く自覚されています。

③口の健康は全身の老化に影響

口が健康であると考える人は全体の42.0%でしたが、身体年齢を40歳未満と考える人では58.3%と平均より健康である割合が高く、身体年齢が60代と考える人では不健康の割合が健康を上回り44.2%に上り、口の健康状態と身体の老化度に相関関係が見られました。

④身体年齢が若い人のアンチエイジング対策

若さを保つためにしていることの上位3項目は、「バランスのよい食事を心がける」(70.2%)「興味のあることや関心ごとに積極的に取り組む」(66.1%)「歯みがきを念入りにする」(63.5%)でしたが、身体年齢が40代未満の人では「興味のあることや関心ごとに積極的に取り組む」ことが第1位(75.0%)にあがりました。老化はまだ始まっていないと思う人は、よく噛むことを4番目(57.5%)に重視して取り組んでおり、アンチエイジングには多くの観点から「食べる」ことが重要であると言えます。