

気付かないうちに日々進行している「歯のエイジング」を自己チェック！

『歯のエイジングリスクチェック』

～エイジングケアをサポートするWEBサイト「TOTAL AGINGCARE.jp」にて公開～

女性の美容・健康対策を提案する「トータルエイジングケア応援委員会」(東京都港区赤坂 4-15-1 赤坂ガーデンシティ 18F)は、安田登先生(医療法人社団東京聖蹟会理事/特定非営利活動(NPO)法人 あなたの健康 21「歯と口の健康を守ろう会」理事長)監修の下、日常生活における「歯のエイジング」リスクを自己チェックできる『歯のエイジングリスクチェック』を作成し、女性のエイジングケアをサポートするWEBサイト「TOTAL AGINGCARE.jp」にて公開いたしました。⇒ http://total-agingcare.jp/oral/risk_check/



人は見た目が9割とも言われるように、見た目はその人の印象を決める上で重要な要素であり、特に「顔」や「表情」によって相手に与える印象は大きく異なってきます。

中でも「目元」と「口元」は特に注目されるパーツであり、良い印象を与えるためにはそれぞれのポイント毎に適切なケアが必要不可欠と言えるでしょう。(右グラフ参照)

Q. 他人の顔を見ると、どの部分に目がいきますか？



日々進行する「歯のエイジング」まずは原因を知ることが大切です！

日常生活を送る中で、「歯」がエイジングしているということをご存知でしょうか？

「エイジングケア」は女性にとって欠かすことのできないテーマであり、特に「肌」や「髪」が歳を重ねる毎にエイジングしていると実感し、その対策をしている人は多いと思います。

しかし、「肌」や「髪」と同様に、日々の生活習慣が原因となり「歯のエイジング」が進行していることを知っている人は少ないのではないのでしょうか。「歯のエイジング」が進行すると、歯の本来の機能が失われるだけでなく、黄ばみやくすみなど、歯の輝きも失われ、見た目に大きな影響を与えてしまうのです。

『歯のエイジングリスクチェック』では、「歯のエイジング」の中でも特に気をつけなければならない「酸による歯のエイジング」の原因となる、日常生活に潜むリスクや、「歯のエイジング」の対策方法を知ることができるWEBコンテンツとなっております。

■コンテンツ概要

コンテンツ名: 歯のエイジングリスクチェック
URL: http://total-agingcare.jp/oral/risk_check/
監修者: 安田登 先生 ※プロフィールは P3 参照
回答方法: 10 問の設問に対して「YES」「NO」の 2 択で回答
運営主体: トータルエイジングケア応援委員会

■監修者

安田 登

東京医科歯科大学卒業後、パリ大学医学部大学院留学。東京医科歯科大学歯学部助手・講師を経て、2004年に特定非営利活動（NPO）法人 あなたの健康 21「歯と口の健康を守ろう会」理事長、2009年に医療法人社団東京聖蹟会 理事に就任。現在に至る

<専門分野・資格>

日本接着歯学会副会長、日本審美歯科学会理事、日本補綴歯科学会代議員



設問画面

<p>Q1 野菜サラダや果物（かんきつ類）は積極的に食べるように心がけている</p> <p>YES > NO ></p> 	<p>Q2 ビールよりむしろワインを好んで飲む</p> <p>YES > NO ></p> 
<p>Q3 スポーツドリンク、炭酸飲料または、果汁飲料のうち、日頃よく飲むものがある</p> <p>YES > NO ></p> 	<p>Q4 美容のためにビタミンCサプリメント（錠剤除く、ドリンクタイプまたはキャンディータイプなど）、健康・美容ドリンク（市販）または果酢飲料のいずれか1つ以上を摂取する習慣がある</p> <p>YES > NO ></p> 
<p>Q5 飲食後、意識的に水で口をゆすぐことはしない</p> <p>YES > NO ></p> 	<p>Q6 仕事や人間関係などで、日頃、ストレスを感じる事が多い</p> <p>YES > NO ></p> 
<p>Q7 日常的に服用している薬がある</p> <p>YES > NO ></p> 	<p>Q8 歯がシミることがある</p> <p>YES > NO ></p> 
<p>Q9 歯の先端が透けているように見えたり、歯の表面に光沢がなくマットな状態になっていたりする。</p> <p>YES > NO ></p> 	<p>Q10 胸やけ、胃もたれ、げっぷをすることが多い。または、朝起きた時に口内が酸っぱい感じがすることがある</p> <p>YES > NO ></p> 

チェック結果画面(例) ※回答によりチェック結果画面は異なります

チェック結果 「**歯のエイジングが加速中!?**」

「**酸**」を多く含む飲食物を頻繁に摂取していませんか？ 早めのケアが必要です！

飲 食物に含まれる「**酸**」は健康や美容にとっては欠かせない存在ですので、意識的に摂取している方も多いのではないのでしょうか。しかし、この「**酸**」は健康や美容にとって良い効果が期待できる反面、**歯のエイジングを加速させる原因**となってしまいます。

歯に付着した「**酸**」をそのまま放置しておくと、**歯のエナメル質がとけ**、やわらかくなったり、薄くなったり、もろくなったりする恐れがあり、さらに歯のエイジングが加速すると、黄ばんで見えたり、白濁したり、削れや欠けが生じ、美容を損ねかねません。

※Q9「歯の先端が透けているように見えたり、歯の表面に光沢がなくマットな状態になっていたりする」にYesと回答した人は要注意。既に「**酸**」による**歯のエイジング**がかなり進んでいる可能性があります。



解説画面(例) ※回答により解説画面は異なります

Q1 野菜サラダや果物(かんきつ類)は積極的に食べるように心がけている

あなたの回答 **YES**



日頃の歯と酸の接触度を確認する質問です。**野菜そのもの**に酸が含まれている場合もありますが、**多くのドレッシング**には酸(ビネガー)が含まれています。また、**果物(かんきつ類)**など**酸っぱいもの**も**酸**を含んでいます。

「TOTAL AGINGCARE.jp」 (<http://total-agingcare.jp/>) とは？

「TOTAL AGINGCARE.jp」は、専門家協力・監修の下、“エイジングケア”の中でも特に悩みの多い「肌」と「髪」、そして意外と知られておらず見落としがちな「歯」のエイジングに関して、そのメカニズムや悩みを解決する方法を学び・実践できるサイトです。

トータルエイジングケア応援委員会では、今後も女性の美容・健康対策を提案して参ります。

The screenshot displays the website's layout, which is organized into several key sections:

- Navigation Menu (Left):** Includes links for 'プロに聞くエイジングケア' (Ask the Professional), 'トータル年齢テスト' (Total Age Test), '肌のエイジングケア' (Skin Aging Care), '髪のエイジングケア' (Hair Aging Care), and '歯のエイジングケア' (Dental Aging Care).
- Header Section:** Features the site logo and a main banner for 'プロに聞くエイジングケア vol.1' (Ask the Professional vol.1) with the headline '若々しく見せたいなら 歯と口元がキーワード' (If you want to look youthful, teeth and mouth are the keywords).
- Special Feature (Right):** A 'hair' section titled 'トータル年齢テスト' (Total Age Test) with a 'START' button.
- Check! Section (Top Right):** A '歯の老化の原因を知ろう' (Learn about the causes of dental aging) section with four sub-articles:
 - 歯を守るエナメル質が、酸によってとけてしまう!?** (Enamel protecting teeth is being dissolved by acid!?)
 - 働き盛り世代の半数が罹患! 歯を失うだけでなく、口臭の原因にも** (Half of the working generation is affected! Not only losing teeth, but also a cause of bad breath)
 - 歯の汚れ 見た目年齢を引き上げてしまうだけでなく、病気の原因にも!** (Dental dirt not only makes you look older, but is also a cause of disease!)
 - 歯石・歯垢 知覚過敏や歯の黄ばみなどを引き起こす隠れた原因。摩擦は磨いた歯磨きが原因、酸は歯軋りや嘔吐の癖が原因です。** (Dental tartar and plaque hidden causes of hypersensitivity and yellowing. Friction is caused by brushing, acid by grinding or vomiting habits.)
- Category Grid (Bottom):** Three columns for '肌のエイジングケア' (Skin), '髪のエイジングケア' (Hair), and '歯のエイジングケア' (Dental). Each column contains a featured article with a '記事一覧はこちら' (View all articles) link.

(左)TOP ページ / (右上)歯のエイジングケアページ / (右下)特集「プロに聞くエイジングケア」ページ