

老け顔の原因は頭蓋骨にある !!

顔の印象を左右するしわやたるみ。いわゆる老け顔の原因は頭蓋骨にもあるようです。加齢による頭蓋骨痩せ(萎縮)が関係しているようです。見た目の悩みの原因は、肌だけの問題ではないようです。

頭蓋骨痩せは骨密度の減少により起こります。加齢や女性ホルモンの影響で、全身の骨量は低下しますが、頭蓋骨も当然に影響を受けます。女性の体は閉経後、女性ホルモンの減少により、カルシウムが吸収しにくくなります。また腎臓の老化とビタミンD合成の不具合で、より体内のカルシウムが不足していきます。すると、体は全身のカルシウム量を調整するために、既存の骨を溶かしてカルシウムを獲得するため、頭蓋骨も影響を受け、萎縮してしまいます。全身の骨の中でも、あごの骨は骨代謝が活発で、口内細菌などの影響により、いち早く減少し、やせてしまいやすくなっています。頭蓋骨が痩せると、余った皮膚が垂れて、シワやほうれい線が目立ち老け顔になりやすくなります。

骨密度は20歳前後がピークで40歳くらいまで同じ骨量を維持します。ピークに至る20歳くらいまでの間にいかに栄養を蓄えるかが重要になり、極端なダイエットなどで栄養素が取れていないと、早い時期に骨粗鬆症になる方もいます。そういったことは頭蓋骨にも影響があり、シワやたるみにつながる可能性があります。40代の頭蓋骨の重さは約650gに対し、70代は280gほどになるようです。重さも半分程度になるので、あご、目元、鼻、頬など、さまざまなパーツに影響が出るでしょう。



日照時間が減少する冬場はビタミンDの不足によって、骨密度が減少しがちになります。

ビタミンDは体内のカルシウムとリンが沈着する骨の石灰化に働きかける栄養素です。

食事などで摂取するとともに、日に当たることもおすすめします。太陽光に含まれる紫外線は骨を合成されるために必要なビタミンDの生成に欠かせません。よって、骨密度減少の予防としては、冬は日なたで1時間程度、日に当たることをおすすめします。また、日光浴のほかに、あごの骨の形成に働きかける刺激も大切です。ガムを噛んだり、表情筋を動かすことで、あごの骨に刺激を加え、働きかけることができます。これらを取り入れることで、頭蓋骨痩せを予防しましょう。