

# ふじさき歯科 デンタルニュース

2018年 No.26



## 新陳代謝

### (メタボリズム)



代謝とは古いものが新しいものに次々と入れ替わる事を言いますが、このメタボリズムの訳語として「新陳代謝」としたのは、かの明治の文豪、夏目漱石であると言われていました。

「メタボ」という言葉を良く耳にするようになったのは数年くらい前からでしょうか。これは正確には「メタボリックシンドローム」の事、代謝異常症候群とも言います。つまり、栄養の摂り過ぎ、運動不足、加齢による代謝不良等を原因として起こる高血圧、高脂血症、高血糖、肥満(死の四重奏などと言われた)などの症状を伴う、生活習慣病の総称をさしたるものと思います。

生き物は太陽から光と熱を受け、地球上の水や空気、あらゆる栄養素を摂り入れ、それらをエネルギーや新しい生体物質に変えてゆきます。このとき古いものは老廃物として体外に排出されるのですが、この過程を「代謝」と言い生物の誕生から成長、子孫を残し、死に至るまでの間、絶え間なく続くのです。

代謝の量は摂り込む量と出てゆく量が同じくらいに保たれていれば健康なのでしょうが、摂り込む量が多すぎると前述のように色々な病気を引き起こす原因となり、また少なすぎると生き物として、その身体を保てなくなり死んでしまいます。

身体組織によって代謝の速度や入れ替わりの周期は違ってきます。ヒトの細胞で言えば、心臓の細胞組織は二十二日ぐらいい入れ替わり、肝臓では約二ヶ月、骨は三ヶ月、肌や髪の毛で二ヶ月、血液は四ヶ月ぐらいいだそう。したがって人間の身体は六〜七年の間にすべての細胞、組織は入れ替わってしまうのです。ですから七、八年ぶりに会った人はその姿、形はほとんど変わっていないくとも、その中身の細胞、組織はほとんど全部新しいものに交換されていることになりました。

但し、歯だけは別です。ヒトの歯は永久歯になると、ムシ歯になつたり、歯周病で抜け落ちたり、ケガや事故で喪失したとしても、新しい歯が再び萌出する事はありません(サメなどは歯が抜けても新しい歯がまたそこに生えてくるそうです)。

人間の場合、今では入れ歯や、イン

プラント等で補綴(人工的に歯を補う事)することが出来ます。

さて話は少し変わりますが、歯科業界で最近話題になっているのは「オーラルフレイル」という言葉です。これは口腔の機能や活力が衰え、虚弱になつてゆくという、言わば口の老化の事です。

身体他の部分、足や腰、眼などと同様に口も老化します。最初は滑舌が低下したり、むせたり、食べこぼしたり、噛めないなどから始まり、ますます。さらに進むと口の中が不潔になり細菌が異常に増加したり、口腔乾燥したり、舌や口唇の運動不良、食物を飲み込めない嚥下機能低下等が起こります(口腔機能障害)。

これらの障害が起こり始めると健康寿命にかなり影響するという事で、歯科での専門的対応が必要とされるようになってきました。

口や歯も確実に老化してゆきます、若さを保つため口腔のケアを怠らないように!

歯学博士 藤崎 真人

