

## No.4 歯科治療とコラーゲン



日刊サン

「歯科治療とコラーゲン」

前は肌とコラーゲンのお話をいたしました、今回は美味しい食事を摂るのに不可欠な歯のお話をいたしましょう。

言葉では聴く機会も多い「コラーゲン」とは一体どういったものなのでしょう？コラーゲンは丈夫な繊維状のタンパク質で、身体全体のタンパク質の約30%を占めています。肌の他に骨や軟骨、腱や靭帯、椎間板などいわゆる結合組織と呼ばれる場所に多くあります。コラーゲンは概ねヒアルロン酸などのグルコサミノグリカンと総称されるグループと一緒にあって柔軟性や弾力性のあるクッションのような役割を果たしているのです。実際骨同士がクッションも無くぶつかり合うことを想像すれば、コラーゲンの大切さが実感できると思います。

では歯科治療とコラーゲンにはどんな関係があるのでしょうか？歯にダメージを与える原因の一つに歯周病があります。TV コマーシャルで歯周病を防ぐ歯磨きなど日本ではよく目にしますが、ハワイではいかがでしょうか？歯周病とは歯の周辺組織である歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨にトラブルが起こる疾患です。つまり歯を支える組織が壊れて最終的には歯が抜け落ちてしまうという困った病気なのです。虫歯と違ってあまり痛みを感じないために、気がついた時には歯がグラグラになってしまったというのはちょっといただけませんよね。

厚生労働省の調査では日本人で40歳以上の方の8割がこの疾患に罹っているそうです。積極的に歯科検診などを受けるのも大切ですが、日々のケアも重要です。歯の周辺部を結びつける連絡路の役割を果たしているのがシャッピー線維と呼ばれるコラーゲンです。歯茎の6割がコラーゲンで構成されているために歯科治療ではインプラントの土台としても利用されています。歯周病は歯の不具合だけでなく、体内に歯周病菌が蔓延することで心臓病や脳卒中など命にも係わる病気の危険性が高くなるだけでなく、妊娠中のママ達にとっては大切なベビィが低体重で誕生する危険も孕んでいるのです。

また、研究によれば顎の骨と全身の骨密度とも正の相関関係があり、コラーゲンを利用することで顎骨の構造を保護するだけでなく骨量が減ることを抑えて骨粗鬆症の予防にも繋がるとのことです。特にコラーゲンの利用は閉経後の女性の骨密度維持に有効だそうです。コラーゲンの大量補充はアミノ酸とビタミンCなどサプリメントでも可能ですが、食材を選ぶ楽しみも捨てがたいのではありませんか。