DENTAL NEWS LETTER

2024,4
VOL.14

発行者：国立国際医療研究センターエイズ治療・研究開発センター

キシリトールと歯の関係

キシリトールは植物由来

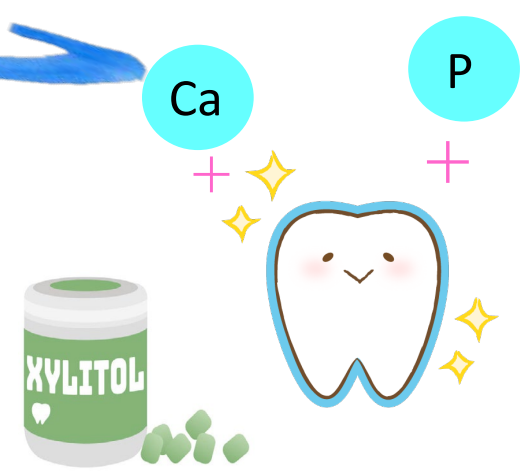
白樺や樫の木からとれる天然甘味料で糖アルコールの１つです。
砂糖と同じ甘味度があります。

キシリトールの最大の効果は 虫歯の予防

▪ 虫歯の原因菌ミュータンス菌は口に入ってきた食べ物（糖）をエサにして酸を作ります。酸が徐々に歯を溶かしていき、穴が開いた状態が虫歯です。
▪ キシリトールは酸にはならないため、虫歯になりません。また、ミュータンス菌がキシリトールを取り込むと、エネルギーを消費し増殖できなくなります。
▪ キシリトールを摂取することにより、酸の生産が抑制され、虫歯リスクが低下していきます。

まだまだあるよ キシリトールの効果

▪ キシリトールはカルシウムと結合し歯の再石灰化を促します。
▪ 甘味があるため味覚が刺激され唾液が出ます。
▪ 吸収速度が遅いため、血糖値の上昇が穏やかなのも特徴の1つです。また、代謝するのにインスリンを必要としないので糖尿病の方が比較的安心して摂取できる甘味です。



歯の再石灰化とは
酸で溶けた歯の表面を、唾液の成分であるカルシウムやリンでエナメル質の結晶を新しく形成し修復する現象です。

キシリトールのおやつはたくさんあるよ

▪ ガムや飴、チョコレート、グミなどがあります。
▪ ガムとグミは噛む事でだ液が分泌されるのでお口の自浄作用効果も期待できます。。
▪ 飴はのど飴に入っている製品もあるので、喉がイガイガしたときに口に入れると良いでしょう。
▪ チョコレートは少しお値段が高めですが、従来のチョコレートと変わりない味が楽しめます。
▪ 1日3~4回食後に摂りましょう🦷

歯科衛生士です。こんにちは🦷

・キシリトールのお菓子を選ぶときに含有量にも気を付けてください。キシリトール含有50％以上が推奨されています。箱や袋の裏に記載されているのでチェックしてくださいね。
・たくさん食べると効果が上がるというわけではありません。1度にたくさん食べるとお腹が緩くなることもあります。適量は5～10ｇです。
・・例えば50％以上キシリトール含有のガム
　1日、2粒を4回に分け食後に30分ほど噛むと良いでしょう・・
私のお勧めはキシリチョコです。歯科専売なのでかかりつけ歯科などで見かけたら、お試しください。
キシリトールだけでは虫歯を完全に予防することはできません。
毎日の歯磨きをしっかりと行いましょう