

はははの話



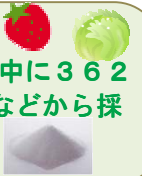
発行者 白河みなみ歯科クリニック 歯科衛生士

キシリトールって何？

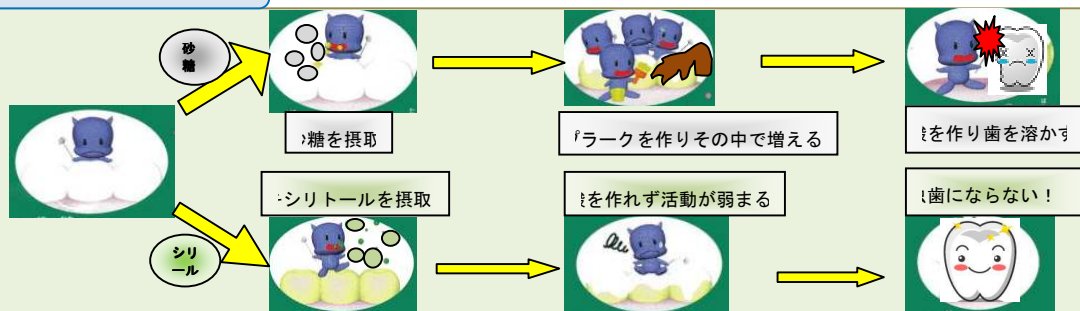
キシリトールの話

天然素材の甘味料。

砂糖と同じくらいの甘さで、カロリーは70%位。身近な食べ物に含まれていて、例えば イチゴ100g中に362mg レタス100gに130mg含まれています。ガムやタブレットで口にするキシリトールは白樺の木などから採れる「キシランヘミセルロース」を原料に作られています。



なぜ虫歯予防になるの？



キシリトールは口の中の虫歯菌（ミュータンス菌）に、代謝されないため、菌は酸を作ることができないので、虫歯の原因になりません。

キシリトールによって酸性度が低下したプラークはブラッシングによって落ちやすくなります。

さらにキシリトールは、虫歯菌（ミュータンス菌）の活動を弱める働きを持っています。この虫歯菌への働きは、他の甘味料にはみられないキシリトールだけが持つ効果です。

キシリトールの利用法

虫歯予防のためには、キシリトール50%以上配合のガム、またはタブレットを毎食後と寝る前に食べると効果的です。

ガムは噛み始めの最初の唾液は直ぐに飲み込まず、口のなか全体にいきわたらせます。またガムは味がなくなっても5-10分噛むことが大切です。唾液をたくさん出すことも虫歯予防になります。

歯垢を落としやすくするには歯磨き前に、歯質強化するなら歯磨き後が効果的です。

毎日続けてとることが大切です。2週間で歯垢が減り始め、3カ月ほどで虫歯になりにくくなるといわれています。長期続ける事が大切です。

-日の摂取量の制限はないが、一度に多量に食べるとおなかがゆるくなることがあります。

キシリトール商品の選び方

キシリトールが50%以上配合されている製品が良いと言われていますが、キシリトールが50%配合されていても、その他に砂糖（ショ糖、ブドウ糖など）入っているものは、虫歯予防にはなりません。

特定保健用食品の虫歯に関する表示か、トウスフレンドリー協会の

「歯に信頼マーク」の付いた商品を選びましょう。

含有量は、商品の成分表より $\text{キシリトールの量} \div \text{炭水化物の量} \times 100$ で割り出せます。



歯に信頼マーク



お母さんが虫歯が多いと赤ちゃんも虫歯になりやすいです。赤ちゃんが生まれてくる前、もしくは生まれてすぐお母さんがキシリトールを噛み虫歯予防することで、赤ちゃんの虫歯も防ぐことが出来るのです。

基本は正しい歯磨き。キシリトールや、フッ素をうまく取り入れ、虫歯を予防しましょう！！

