



フッ化物(フッ素)とキシリトール

フッ化物(フッ素)とキシリトールのお話

虫歯を予防する方法には大きく分けて3つあります。第1の方法は、虫歯にならないように歯質を強化する方法です。この代表がフッ化物(フッ素)です。

第2の方法が、虫歯菌の住んでいるプラーク(歯垢)を除去する方法です。

これには歯みがきや補助的に使用されるフロスや歯みがき剤などがあります。

そして、第3の方法は、虫歯菌の餌になる砂糖のとおり方を変える方法です。

これには糖質の種類として虫歯菌が利用できないような代用甘味料といわれるものがあり、最近ではキシリトールがコマーシャルなどでよく見聞されます。

それでは、ここで虫歯予防に関係するフッ化物(フッ素)とキシリトールについてお話してみたいと思います。

フッ化物(フッ素)

フッ化物(フッ素)は自然界に存在する物質で、お茶の葉や海産物にも多く含まれています。フッ化物(フッ素)が虫歯の予防に使用されるようになったのは今から60年程前のことです。フッ化物(フッ素)はむし歯の原因菌の働きを抑え、生産された酸に対して抵抗性のある物質をつくり、むし歯の発生や進行を予防します。フッ化物(フッ素)を使って歯を丈夫にするには、いろいろな方法があります。

1 フッ化物歯面塗布

歯科医師・歯科衛生士によるもので、歯に直接フッ化物を作用させてむし歯発生や進行を予防させる方法です。

2 フッ化物洗口

フッ化物洗口液を用いて、幼稚園や学校など、集団で実施されています。また、家庭での利用も最近では増えています。

3 フッ化物配合歯みがき剤

最近の歯みがき剤にはフッ化物使用のものが多く市販されるようになりました。

4 その他、スプレーで直接塗るものがあります。

フッ化物(フッ素)は、歯の表面に塗ると、ハイドロキシアパタイトという成分とくっついて、酸に抵抗のあるフルオロアパタイトを形成し、エナメル質の酸への抵



抗力を強める働きがあります。エナメル質はいったん強くなると、簡単に酸に溶けることはないので、フッ素を使った歯質強化をすれば、虫歯になりにくくなります。

フッ化物洗口法やフッ化物歯面塗布法については、歯科医院や保健所、あるいは市町村の保健センターで専門家の指示のもとに実施する方法です。家庭において、自分でできるフッ素利用は歯磨き剤です。歯磨き剤を買い求める際にはフッ化物(フッ素)の入った製品を選んでみてはいかがでしょうか。

キシリトール

キシリトールとは？

天然の甘味炭水化物で白樺や広葉樹、いちごなどの果物やほうれん草に含まれています。糖アルコールと呼ばれる物で、カロリーは砂糖の約75%、甘さは砂糖と同じぐらいです。糖アルコールとは、ブドウ糖や麦芽糖に水素を加えたものです。



キシリトールのすごい力と注意点

虫歯の原因となる歯垢の生成をしない。糖アルコール(キシリトールに含まれる甘味成分)は虫歯菌の栄養分にならないため酸が作れない。よって虫歯にはなりません。値段が高価である。砂糖の約10倍といわれています。最近では、チューインガム、キャンデーなどでキシリトール入りの製品が多数販売されていますが、キシリトール100%のものは少なく、ショ糖などにごくわずか添加されて「キシリトール入り」と表示されたものも多いようです。健康志向や安全神話に便乗した商品もありますので、特定保健用食品等のマークを目安にすることもよいのではないのでしょうか。

キシリトール100%では虫歯はできませんが、そうかといって、その商品をお子にダラダラと与えるようなことは避けなければなりません。食べ過ぎるとおなかや腸が緩くなることがあります。子供にとっては甘いものはすべて一緒です。砂糖とキシリトールの区別はつかないと思います。ですから、基本は正しい食習慣であることに代わりはありません。

かかりつけ歯科医で、定期的なクリーニングとフッ素塗布を受け、ご家庭ではフッ化物洗口やキシリトールガム、フッ素入り歯磨きなどを利用して虫歯の発生を予防してください。



社団法人

柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

