



歯の味方 キシリトール

NO.27

キシリトールとは

よく聞くキシリトールとはいったい何者なのでしょう？一般的にブドウ糖、麦芽糖などに水素を加えて還元したものを糖アルコールといひます。

キシリトールもその一種で、糖アルコールの中で最も甘く、砂糖と同じとされています。

ここで、むし歯と糖分の関係を考えてみましょう。糖がむし歯を作ってしまう条件とは？

- ①むし歯菌などが歯面に定着するための菌体外多糖(いわば糊)を作る
- ②歯垢内で細菌が糖を代謝して歯を溶かす酸(pH5.7以下)を産生する

一般的に砂糖とよばれる「しょ糖」はその両方の性質を備えているため、むし歯になりやすいのです。また、果糖などは糊は作れませんが、酸を作ることができるためむし歯の原因となりえます。では、キシリトールは？

<ul style="list-style-type: none"> ・キシリトールはむし歯の原因にならない ・ブラーク中の pH を 5.7 以下に下げない ・う蝕の原因となる酸の産生が無い ・唾液の分泌を促す(生態防御能の基本) 糖アルコール類の全てがこの性質を持っている 	<ul style="list-style-type: none"> ・キシリトールはむし歯の発生・進行を防ぐ ・ミュータンス菌の増殖を防ぎ、う蝕原菌が少ない細菌叢の形成を促す ・ブラークの量と付着性を減少させる ・脱灰を防ぎ、再石灰化(成熟)を促進させる キシリトール以外にこれら全ての性質を備えた甘味料は無い
---	---

歯の健康とキシリトール

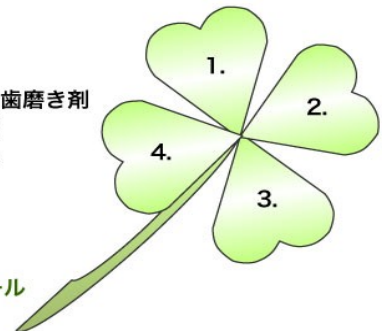
歯を健康に保つ手段として重要なことが4つあります。

- ①歯を磨くこと(ブラッシング)
- ②フッ素入り歯磨き粉を上手に使うこと
- ③醗酵性の食品がお口の中に留まる時間を短くすること(正しい食生活)
- ④これらがきちんと機能しているかチェックすること(定期的歯科検診)

キシリトールはこれらに取って代わるものではなく、これらの手段の効果を著しく向上させます。

下に四葉のクローバーに見立てた歯の健康を守る模式図を書きました。葉っぱが歯の健康を守る重要な要素であり、茎がキシリトールです。葉っぱが大きくなるには茎がなくてはなりませんし、茎だけで葉っぱがなくては大きくなれません。

- 1. 歯を磨く
- 2. フッ素入りの歯磨き剤
- 3. 正しい食生活
- 4. 歯科定期健診



キシリトール

むし歯予防効果を発揮させるにはキシリトール入りのガムかタブレットを1日3回3ヶ月以上続ける必要があります。また、パッケージを見て糖類が0gであること、キシリトールが50%を超えていることを確認してください。

