



## キシリトールガムっていいの？

No.73

### キシリトールとは

最近ではすっかり定着した感のあるキシリトールですが、それが何かをご存じでしょうか？

キシリトールとは、白樺や樺などの樹皮から採取される成分を加工して作られた甘味料のことです。このキシリトールを含有する嗜好品の一つとして、キシリトールガムがあります。

### キシリトールガムについて

キシリトールガムを積極的に噛むことで唾液の分泌が増え、歯の再石灰化を促したり、むし歯の原因となる菌を減らす効果があります。

また妊婦が噛むことで、乳幼児のむし歯のリスクが減るともいわれています。

キシリトールガムを噛むタイミングですが、毎食後歯磨き前に1粒噛むと、その効果が十分期待できます。またそれ以上のむし歯予防のためには、食後に加え間食後と寝る前にも噛むことでさらに効果があがります。さらに唾液をたくさん出すためには、味が無くなって5分以上は噛み続けることが必要です。



ただ気を付けたいのは、キシリトールの含有率についてです。これらの効果は、キシリトールを甘味料として100%使用したものに限りません。現在市販されているものの殆どが、甘味料としてのキシリトールの含有率が30%~50%となっています。残りの50%~70%はほかの甘味料が使われており、それらの甘味料も砂糖などの糖類が使われていないことをよく確認する必要があります。

**20分以上噛むぞ!!**



甘味料が100%キシリトールのガムは、歯科医院などの専門の場所で購入することができます。より高い効果を得るために、なるべくキシリトール100%のガムを噛むことをお勧めします。



一般社団法人  
**柏歯科医師会**



<http://kashiwa.cda.or.jp/>  
Email : [kda@kamukamu.or.jp](mailto:kda@kamukamu.or.jp)