

むし歯の原因 “酸” をつくらない甘味料

むし歯予防に良いと聞く「キシリトール」。砂糖とはどのように違うのでしょうか。



キシリトールは天然素材甘味料

- (1) キシリトールは厚生省に認可されている食品添加物です。
- (2) 多くの野菜や果実に含まれている天然の甘味料です。
- (3) 砂糖と同じくらいの甘さがあります。
- (4) カロリーは砂糖の4分の3です。
- (5) 血糖値に影響を与えないので、糖尿病患者さん向けの医療品原料としても使われています。

キシリトールは世界中の国々で、むし歯予防効果と安全性が認められています。

ネバネバせず、“酸”をつくらない

砂糖などの糖分は、口の中でむし歯菌によって分解され“酸”をつくります。この“酸”が歯を溶かしてむし歯をつくるのです。むし歯菌の棲み処「プラーク」はネバネバしていて、歯を磨いても落ちにくいものです。

しかし、キシリトールはむし歯菌に代謝されないため、菌は“酸”を生成しません。“酸”ができにくくなると、プラークは歯みがきすれば落ちやすくなります。また、むし歯菌の発育を抑えたり、エナメル質の再石灰化にも効果があるといわれています。



キシリトールはミラクル食品？

では、キシリトールが入っているお菓子はすべて良いかといえばそうではありません。キシリトールが入っていても、他の糖分が入っていれば効果は半減します。キシリトール自体も50%以上入っていないと効果がありません。

キシリトールの優れた性質を有効にするためには、チューインガムやタブレット、歯みがき剤などが望ましいといわれています。

お菓子類を選ぶときにはよく確かめてください。

- ・厚生省の特定保健用食品マーク
- ・トゥースフレンドリー協会マーク
- ・キシリトールの含有量



KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

11 2004年
月号



めつきり朝夕の冷え込みを感じるこの頃です。風邪をひいて咳き込んだり、喉の不調を訴える方も多いようです。

さて、喉が“いがらっぽく”なると『のど飴』などを舐める機会も多くなりますが、砂糖が入っている製品はむし歯予防から見れば非常に危険です。ふつうの飴玉やキャンディーを舐めているのと何ら変わりありません。

製品の効能やイメージだけで食べ物を選んではいけません。実際に、職場の同僚の喫煙のせいで喉が不調になり、その緩和のために砂糖入りの『のど飴』を舐め続け数ヶ月でむし歯が広がってしまった不幸な事例もあります。

最近ではシュガーレス『のど飴』、キシリトール『のど飴』なども多くなりました。のどのために舐めるときは、ぜひそちらを選ぶようにしましょう。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☆診療日変更のお知らせ☆

- 11月3日(祝)、4日(木)…連休 23日(祝)、24日(水)…連休
- 12月29日(水)～1月5日(水)…連休予定



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp