



朝夕は涼しくなってきましたもうすっかり秋ですね。 秋といえば、食欲の秋！
美味しい食べ物が増え、食べる機会も増える分、普段より虫歯には気をつけたいものですね。
そこで、10月のほけんだよりでは、虫歯予防に関する情報をお伝えしたいと思います。

キシリトールの虫歯予防効果

虫歯予防のためには、歯のブラッシング、フッ素、定期健診をすることが基本です。
また、これらの方法とは別に、近年コンビニやCMでよく目にするキシリトールが
虫歯予防に有効であるといわれています。

しかし、「本当に虫歯予防に効果があるの？」と疑問に思っている方も多いはず。
そこで、今回はキシリトールの虫歯予防効果についてご紹介したいと思います。



キシリトールとは

キシリトールとは砂糖に代わる甘味料の一つです。

果物や野菜に含まれている天然の甘味料で、厚生省でも「安全な食品添加物」として認可されています。
キシリトールの甘味は砂糖と違って口の中で酸を作らないため、虫歯の原因になりません。

キシリトールの5つの効果

1. 虫歯の原因である酸を作り出さない

砂糖のように酸を産生しないため、虫歯の原因になることはありません。

2. 唾液を増やして口の中を洗い流す

キシリトールガムを噛むことで唾液が増え、口の中の細菌を洗い流してくれます。

3. 虫歯菌が増えるのを防ぐ

虫歯の原因菌であるミュータンス菌を弱らせ、増殖しにくくします。

4. 歯石がつきにくくなる

唾液が増加し、虫歯菌を増えるのを防止するため細菌のかたまりである
歯石がつきにくくなります

5. 歯の再石灰化を防ぐ

唾液が増加するため、虫歯になりかけても、唾液中の成分で虫歯を修復する
「再石灰化作用」が促進されます。

どんなキシリトールを選んだらいいの？

◆ キシリトール 50%以上

キシリトールの含有量が多いほど虫歯予防効果が高くなります。含有量が記載されている場合は50%以上のものを購入しましょう。キシリトール100%の製品は歯科医院にて購入できます。

◆ キシリトール以外の成分を確認

いくらキシリトールが含まれていてもキシリトール以外の糖類が含まれていては意味がありません。虫歯予防効果を十分に発揮させるためにはシュガーレスまたは糖類0gの商品を選びましょう。



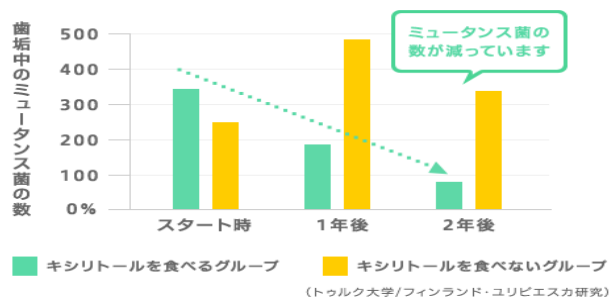
効果的な食べ方

◆ 5分以上は唾液を飲み込まない

キシリトール成分が溶け出した唾液を、口の中に5分以上は溜めておく効果が期待できます。

◆ 毎日3回以上、継続して摂取する

キシリトールは食後と就寝前に摂取すると効果的です。また最低でも3ヵ月以上使用するとさらに効果が期待できるという研究結果がでています。摂取をやめてしまうと、ミュータンス菌が増え始めてくるので継続することが大切です。



ご紹介したように、キシリトールは上手に活用すれば虫歯予防効果を高めることができます。食欲の秋に美味しいものを楽しくいただくためにも、ブラッシングや定期健診を怠らずに補助的にキシリトールを活用して虫歯を予防しましょう！

<参考>

・日本フィンランドむし歯予防研究会

<http://www.jfscp.gr.jp/siryo/kisochishiki.html>