

2010年(平成22年)

2月8日(月)

第34号

ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり歯科
〒229-0031 神奈川県相模原市相模原 5-5-1
電話(042)750-6143 F A X(042)756-4334
介護保険事業所番号：1432646495



URL : <http://www.himawari-dent.net>

キシリトールで虫歯予防!

キシリトールが含まれているガムやお菓子を食べた時に「あんなに甘いのに本当に虫歯にならないのかなあ？」と疑問に感じたことはありませんか？

今回のひまわり通信ではそんな皆さんの素朴な疑問に答えるべくキシリトールと虫歯の関係についてのお話をしたいと思います。

誤解している人が多いのですが、甘いものすべてが虫歯になるわけではありません！

虫歯の原因は、まずスクロース(しよ糖)という砂糖の主成分になっている糖、そしてそのスクロースをえさとするミュータンス菌と呼ばれる口の中の常在菌です。

スクロース(砂糖)が含まれているものを食べるとミュータンス菌は口の中で活発に動き出します。そして最終的にエナメル質や象牙質といった歯質を破壊する酸をたくさんつくります。

この酸が歯を少し溶かし虫歯が



できていくのです。

では砂糖と同じくらい甘いキシリトールだとどうなるでしょうか？

ミュータンス菌はキシリトールからは酸をつくることができません！そればかりか菌体内にキシリトールを取り込むことでエネルギーを消費し活性が弱まります。さらにはキシリトールを長期にわたって使用することでミュータンス菌の繁殖も弱まり砂糖からも酸をつくることができなくなります。その他にも、唾液中のカルシウムがエナメル質と結びつく再石灰化(歯の修復)を促進する働きもあります。

同じ糖度であっても砂糖とキシリトールではこれだけの差があります。

このように虫歯予防に確かな効果があるキシリトールですが、あくまで歯ブラシのサポートとして考えてください。基本的に、歯垢は歯ブラシでかきださなければ減少しません。キシリトールを口にしていけば、虫歯にならないと考えるのは大きな間違いです。気をつけてください。

要注意! コンビニエンスストアやスーパーマーケットに溢れているキシリトール入り商品には注意が必要で

す。キシリトール以外の甘味料(砂糖・水あめ)と一緒に使用されているものもあります。当然キシリトールの効果は半減します。特に寝る前に口にするのはキケン！



ペット紹介のコーナー

今回は歯科助手の前田さんが飼っている犬のチョコです。犬種は雑種で十歳になるオスです。性格は甘えん坊で人が大好きなようです。散歩の際は

元気に走りまわり大はしゃぎですが、他の犬にはまったく興味なし。写真はおなかいっぱいでお昼寝中。

上の商品はキシリトール100%です。当院でも販売しています。

