



健康ニュース

キシリトールはどうして歯にいいの？

キシリトールとは天然の甘味料の一つで、果物や野菜に含まれているものです。日本においては、厚生労働省からも安全な食品添加物として認められています。キシリトールには甘味がありますが、砂糖とは異なり、口の中で細菌のエサとはならないので、お口の中に酸が作られません。そのため、むし歯の原因にならないほか、むし歯を予防する効果があることから、ガムやタブレットの中に入れられ、むし歯予防目的として積極的に使われています。

キシリトールの効果と働き

1 むし歯の原因にならない 2 むし歯菌を弱らせる

細菌のエサにならず、むし歯の原因となるプラークや酸が作られないため、むし歯の原因になりません。

むし歯菌のエサにならないので、むし歯菌は弱り、増殖できなくなります。

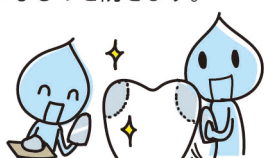


3 唾液で口の中をきれいにしてくれる

キシリトールを口に入れると、唾液の分泌が促進され、口の中の自浄作用が高まります。

4 歯の再石灰化を促し、歯を修復する

キシリトールによって唾液が増えることで、唾液のもつ「再石灰化作用」がよく働くようになり、むし歯になるのを防ぎます。



キシリトール製品の選び方

キシリトール製品にはいろいろありますが、どれでも良いというわけではありません。キシリトールの含有率を確認するようにしましょう。ちなみに、キシリトール先進国であるフィンランドの歯科医師会では、キシリトール50%以上のものが推奨されています。

市販品と歯科専用製品の違い

市販品

キシリトール?% + 糖分を含む

歯科専用の製品

キシリトール100%

注意点

- 食べすぎるとお腹が緩くなることがあります。
- キシリトールはむし歯予防の補助的なものなので、歯磨きは必要です。
- 効果を十分に発揮させるためには、食後に必ず摂取するなど継続する必要があります。

子どものお口の健康のために大切なこと

健康な歯と健康なお口を保つことは、毎日の生活を快適に過ごすため、そして将来の健康な体づくりのためにもとても大事です。お子さんのお口の健康を守るために、次のことに気をつけましょう。

◆歯磨きの仕方に気をつける

夜寝る前には特に念入りに、そして小学校高学年になるまでは保護者の方が仕上げ磨きをするとより良いでしょう。



◆食生活に気をつける

食生活が乱れているとむし歯や歯肉炎になるリスクがあります。特に、飴などをダラダラと食べたり、糖分の多い飲料やスポーツドリンクを頻繁に摂るのも要注意です。



◆口呼吸に気をつける

本来鼻からすべき呼吸を口からしていると、唾液が乾いて自浄作用が落ち、むし歯や歯肉炎になりやすくなります。



◆歯並びを悪くしない

歯並びが悪いと、歯磨きの効率が落ち、かみ合わせの悪さから歯に異常な負担がかかるようになるので、歯の健康を損ないやすくなります。



◆定期健診でプロによる健康管理を受ける

歯の生えかわりによってお口の中が次々に変化します。定期的に健診やフッ素塗布などのプロのメンテナンスを受けることが大事です。

