

むらた歯科通信

No. 13 May

発行年月日

2015年5月1日

発行人

むらた歯科クリニック

今月の特集

キシリトールガムの基礎知識

キシリトールとは

キシリトールとは天然の甘味炭水化物で、イチゴやナスなど野菜や果物にも含まれています。人間の体の中でも少量ですが生成されています。

市販されているキシリトールは白樺や樺の木から採れる成分を原料に作られています。安全性も高く、アメリカでは「一日何g食べても大丈夫」とされているくらいです。



キシリトールが虫歯予防に良い理由

キシリトールの虫歯予防は、ガムかタブレットで摂取することで効果が現れます。

キシリトールは、虫歯の原因となる酸を作りません。また虫歯菌(ミュータンス菌)の働きを弱める力も持っています。さらにはプラーク(歯垢)の量を減らして、歯からプラークを剥がれやすくする効果もあります。

知っていますか？

歯科専用キシリトールガム

キシリトールガムはスーパーやコンビニなどで手軽に購入することが出来ますが、キシリトールの含有率は30~70%程度だということをご存知でしたか？

歯科専用のキシリトールガムは何とキシリトール90~100%!市販されているものよりも含有率が高いのです。

虫歯予防にはキシリトールが50%以上含まれていることが必要とされています。

市販されているものの中にはキシリトールの他に砂糖も含まれているものもありますので成分表をよく見て選ぶようにしましょう。

キシリトールガムの噛み方

虫歯予防の効果を高めるには、継続して噛み続けることが大切です。一般的には毎食後(1日3回)に10~20分噛むとよいでしょう。虫歯になりやすい人は毎食後に加えて間食後や寝る前にも噛むと効果的です。

食後にキシリトールガムを噛むことを2年間続けた場合、その後ガムを噛むのを止めてしまっても4年にわたって虫歯を抑制する効果が続いたという研究結果もあるんです!



ぼくは虫歯になりやすいから毎食後の他に、おやつを食べた後寝る前にもキシリトールガムを噛んでいます!

虫歯予防は-1才から始まります

ミュータンス菌はお母さんから赤ちゃんに感染します。お子さまの歯を虫歯から守るには、妊娠中からの対策が効果的です。まずは毎食後にキシリトールガムを噛むことを3ヶ月以上続けてみてください。

注意してほしいこと

キシリトールをたくさん摂り過ぎると、おなかをゆるくすることがあります。

1日5~10g程度の摂取にしておきましょう。

ガム一粒に何gキシリトールが含まれているかは製品によって違います。

多くの製品には1日の推奨量が記載してありますので確認してください。

