

お盆休みも過ぎましたが、残暑が厳しく、お疲れとお諭し申し上げます。  
さて、早いもので院内新聞も第4号となりました。今回は、一般の多くの方が、キシリトールという言葉を知っていますが、その効果については、まだ漠然とした認識しかないのが現状です。そこで、皆様にもっとキシリトールについての情報を知ってもらいたく特集しました。

目次 ☆ キシリトール ☆新ドクター・スタッフ紹介 ☆講集会録

### キシリトールとは？

白樺や樺の木などの原料からつくられる天然素材の甘味料です。糖アルコールと呼ばれている炭水化物の一種で、お砂糖と同じぐらいの甘さがあります。カロリーは、お砂糖よりちょっと少なめです。(キシリトールのカロリー 2, 8 Kcal/g)  
キシリトールはお砂糖と同じぐらいの甘さがあるのに、むし歯の原因となる酸をつくりません。さらにむし歯菌を減らして歯を丈夫にする効果があるので、むし歯を防ぐために多くの国で積極的に活用されています。

#### キシリトールの効果

プラークをつくる材料にならない

酸をついらない

プラークの量を減らし、歯みがきで落としやすくする

ミュータンス菌を減らす

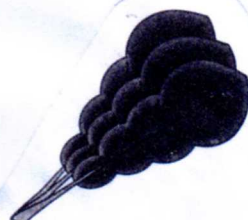
再石灰化を助ける

⇒キシリトールの甘さで唾液がたくさん出る

⇒唾液中のカルシウムを安定させて、歯に運ぶはたらきがある

悪玉ミュータンス菌(虫歯菌)は、糖をエサにして、プラークと酸をつくります。しかし、キシリトールはミュータンス菌のエサにはなりません。それでも、悪玉ミュータンス菌はキシリトールを取り組むことを繰り返し、善玉ミュータンス菌にどんどん置き換わり疲れてしまいます。その結果、ミュータンス菌の活動は弱まり、数が減っていくのです。

キシリトールは、食べ物の中にも含まれています。イチゴやラズベリーなどのベリー類、プラム、カリフラワー、ほうれん草、レタスなどの身近な食べ物にも含まれています。ただし、むし歯予防に必要な量は5~10グラムとされていますので、食べ物だけで摂ろうとしても十分ではありません。むし歯予防のためには、ガムやタブレットなどから摂ると良いでしょう。



## キシリトール摂取について

原料としてのキシリトールはサラサラとした粉末の状態です。お口の中に長くとどめておき、むし歯予防の効果を高めるためにガム、ラムネ、チョコレートやタブレットの形で市販されています。また、キシリトール入りの歯磨き粉も最近は増えています。

フィンランドのトゥルク大学で行われた研究では、1日の食事に使う砂糖を全部キシリトールに替えたとき、ふつうの食事に加えてキシリトールガムを噛んだときでは、むし歯予防の効果に差はほとんどありませんでした。すべてをキシリトールに替えるのではなく、毎日少量のキシリトールをつづけて使うことでむし歯予防の効果を十分に得られます。

## ☆ キシリトールの効果的な摂り方 ☆

- 1日を通して少量を回数多く摂る
- 甘味料として、キシリトールもしくはキシリトールが主に使われているシュガーレスの製品を使用する
- 1日に3回は使用する。むし歯になりやすい人は1日5回が望ましい
- 毎日摂取する
- 食後や間食の後に摂る



## ま と め

キシリトールはむし歯にならない甘味料の中でも、特にすぐれたむし歯予防効果があります。甘いものすべてを控えるのではなく、甘いけれど、むし歯予防の強い見方として使うことで、予防はもっと楽しくできるはずです

## NWE ドクター・スタッフ紹介

- ① 氏名・出身地 ② 興味・趣味 ③ 健康法 ④ 自己紹介（患者さんへのメッセージ） ⑤ 目標

- ① 杉山 優子 Dr（東京都）国立栃木病院勤務
- ② 運動
- ③ エアロビ（週1回）、睡眠
- ④ 明るく元気な歯科医をモットーに頑張っています。国立栃木病院から週1～2回おいかわ歯科医院に来ています。口腔外科（抜歯等）を専門にしています。
- ⑤ 治療等、分からないことがあれば、何でも聞いてください。子供からお年寄りまでに好かれるような治療をしていきたいです。

