

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

酸をついこない

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

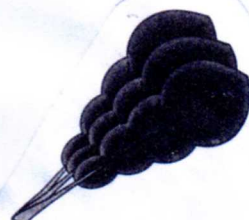
再石灰化を助ける

⇒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が増えていきます。

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よ

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。

- ① 柳崎 真弓 (宇都宮市)
- ② 映画鑑賞・DVD鑑賞 ・マッサージ
- ③ 半身浴・ストレッチ (。-)y°。°。
- ④ 歯科医院の受付は初めてなので、まだ慣れないことばかりで、日々奮闘しています。
1日も早く仕事に慣れて皆様のお役に立てる様に頑張ります。
- ⑤ 患者さんが気軽に相談できるような親切で丁寧な受付対応を目指します。

講習・セミナー録

(法師人) 「実践！診察室のアロマセラピーを学ぶ」セミナーに参加。
アロマオイルの種類や機能の勉強。同じアロマでも効能や注意事項が全然違う事に驚きました(>_<) 皆さんにリラックスして診察を受けられるように診察室内アロマの使用を始めました。 好みの香りがあれば、声をかけてください。

(岡崎・小池・矢口) アマガイデンタルショーに参加。
「ブラッシングの重要性」の講習を受けました。歯周ポケットが深い人のブラークコントロールは、歯頸部に重点を置き、斜め45°に毛先を入れてブラッシングすることでポケット内に空気が入り、ポケット内の環境が改善される。実践するには、意識の高い人にしか効果がないので、なぜ、磨かなければいけないのかをきちんと伝える事が、1番大切だと、勉強してきました。

(佐藤) 医院全員で！ 顎咬合学会に参加しました。咬合を治す事によって歯周病、顔のゆがみ、体のゆがみを改善できることがわかりました。医院全員で皆様の治療に貢献できるように、次回も参加して新しい情報を皆様に伝えられればいいなあと、思います。夜は、ニューハーフショーパブ (ギャルソンパブ) で楽しんじゃいました。

院長先生の学会・勉強会等の参加録 (5月～8月前半)

5/17	臨床研究医講習会	7/10	機能咬合運動学研究会
5/18	歯科麻酔最前線	7/13	歯科経営セミナー
6/1	機能咬合運動学研究会	7/21	機能咬合運動学研究会
6/14	15	7/27	重心バランス&脳神経反射 研究会
	日本顎咬合学会		
6/22	臨床歯周病学会	8/3	歯科用レーザー講習会

治療についての疑問・質問等ありましたら、最新情報を交えながら説明いたしますので、お気軽にご相談ください。

次号・・・いびき（睡眠時無呼吸症候群）・院内勉強会・講習会録 等

ホームページ <http://www.16.con.ne.jp/~odc/>

メールアドレス oikawa@o-one.jp

TEL・FAX 028-667-7555

院長・スタッフが成長する為に参考にしたいのでご意見・ご要望またはクレームでも結構です。何かありましたらメールまたはTEL・FAXにて皆様の声をお聞かせ下さい。よろしくお願ひ申し上げます。

