

## キシリトールの 本当の効果

近年、「むし歯予防にキシリトールを」との言葉をよく目にすると思います。キシリトールはトウモロコシの芯や白樺の樹皮などに含まれる天然の甘味料で、むし歯の原因になりません。しかし、それだけがキシリトールの効果なのでしょうか？ 今回はキシリトールの本当の効果、摂取法についてお話ししたいと思います。

キシリトールの効果には以下のものが挙げられます。

3. 酸を作らない  
4. ミュータンス菌を減らす  
5. 再石灰化を助ける  
むし歯の原因菌であるミュータンス菌は糖を利用しプロテアーゼと酸を产生します。ミュータンス菌はキシリトールも取り込むことは可能ですが、それを活動するエネルギー源として使用することができず、酸もプロテアーゼも產生されません。結果的にミュータンス菌はエネルギーが無いので減つて

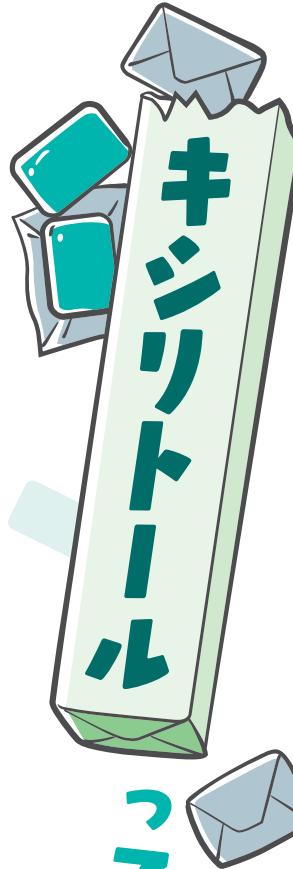
リトールの甘さで唾液中が多く分泌され、唾液中のカルシウム濃度を安定させるため、再石灰化を助けています。このように継続的に摂り続けている事で歯磨きの手助けになるのがキシリトールなのです。

カムが噛めない幼児や高齢者はタブレット（ラムネ）などで摂取しましょう。毎食後に摂取するのが習慣化するには良いと思われます。キシリトールの効果は摂取開始1～2週間後にプラーケ量が減るというかたちで現れ、3か月続ける事でむし歯になりにくい状態になります。ただし大量に摂取しても効果はほとんど変わらず、逆にお腹を緩くしてしまったり注意が必要です。シリトレル100%のガムは歯医者さんでしか購入できません。歯医者さん以外で購入される

場合はキシリトールの含有量を確認してみましょう。また、キシリトールを摂取していれば歯磨きをしなくて良いというわけではありません。毎食後の歯磨きは欠かさず行いましょう。

少しの習慣で大きな予防効果を生むのがキシリトールです。小さな子どもにも美味しく楽しくむし歯予防ができます。皆さんもキシリトールを日々の歯磨きにうまく取り入れて下さい。  
（ドクターバー小児歯科・矯正歯科）

参考文献  
・「マイナス1歳」から始めるむし歯予防



って本当に効果があるの?

鎌倉市歯科師会  
吉田 章太

す。キシリトールでブラークを落としやすくしておすることで矯正装置を清潔に保つ事ができ、治療がスムーズに進みます。

- 参考文献  
・「マイナス1歳」から始める  
むし歯予防」