

キシリトールは なぜ歯によいの？



鈴木 香会
(OP ひるま歯科矯正歯科 歯科衛生士)

2月に祖父の米寿のお祝いをしました。
元気で一緒においしいものを食べてお祝いができるのは幸せなことだとあらためて思いました。
▶矯正治療していた時に使っていたもの…歯間ブラシが持ち歩くにも小さくて便利でよく使っていました。

OP ひるま歯科矯正歯科でメンテナンスを受けられている方はむし歯の成り立ちや原因、自分のリスクにあわせた予防法をご存知だと思います。

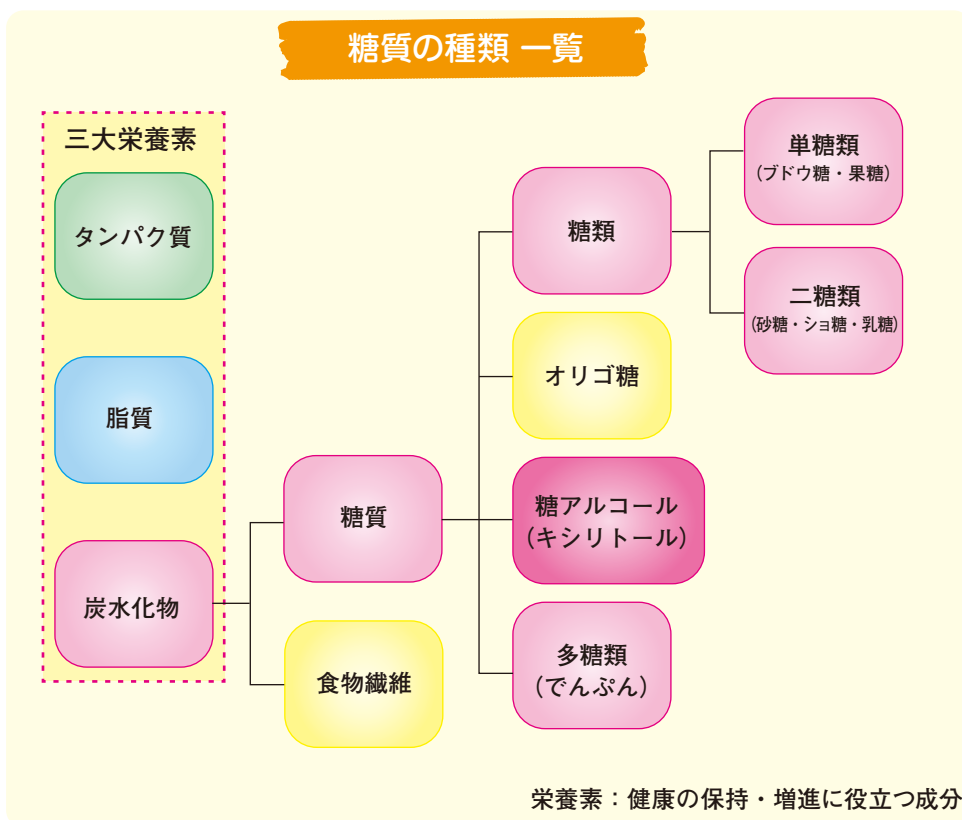
お口を清潔に保つことはもちろん、健康のために食事をバランスよく食べ、運動をし、十分な睡眠をとるという規則正しい生活を送ることも歯を守ることにつながっていきます。なかでも食事はお口と密接に関わる行動です。今回は「栄養」について考えていきたいと思います。

むし歯の原因、糖質・糖類とは

近頃「低糖質」「糖類ゼロ」「糖類オフ」「ロカボ」「糖質制限」という言葉を耳にしたり目にすることが多くありますが、なにが体にいいんだろう？ 本当に糖質を抑えた方がいいの？ そもそも糖質・糖類ってなんだろう？ と思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

糖質・糖類とは、3大栄養素である炭水化物・タンパク質・脂質の中で、炭水化物に含まれます。そして「むし歯」と関係の深いものなのです。

糖質の種類 一覧



糖質・糖類の身体における役割

炭水化物は人間の生命活動において主にエネルギー源になるものです。そして、お口の中の細菌にとってもエネルギー源となりますが、特にショ糖、いわゆる「砂糖」はネバネバした粘着性のある歯垢を作りやすくむし歯の原因になります。

くだものに含まれる果糖や母乳に含まれる乳糖もお口の中の細菌のエネルギーになります。ネバネバした歯垢が作られないため、お砂糖よりもむし歯の発症リスクは低いと考えられます。

キシリトールは糖質に含まれますが、消化しにくい糖であるため、人によってはお腹がゆるくなることもあります。お口の

中の細菌が歯垢を作りやすく、特に代表的なむし歯菌であるミュータンス菌を弱らせることも期待できることから歯に良い「糖」なのです。

キシリトールもフッ素もお薬ではなく、歯にとっての栄養です。キシリトールは白樺や樫といった樹木からとれる成分が原料の天然の甘味料で、いちごやほうれん草といった身近な食べ物にも含まれています。ですが、むし歯予防効果を期待するにはフッ素と同様に適量を適切に継続することが必要です。

キシリトールの効果的な食べ方

摂取量	1日5～10g 市販品であれば甘味料として50%以上がキシリトールであること
回数	1日4回以上
頻度	毎日、食後・間食後に

◎患者さん向けセミナー
「メインテナンスとセルフケア」
3月22日(木) 12時～13時
「予防歯科における

矯正歯科治療の役割」
4月27日(金) 17時～18時
参加費無料、電話でご予約ください

(042・5266・3376)