



甘いのに虫歯予防？

キシリトールの話



「キシリトール」って聞いた事ありますか？

歯の健康を気にしている人なら、キシリトールガムを噛んでいるのではないのでしょうか？

キシリトールは天然素材の歯に良い甘味料なのです。

原料は・・・

(白樺)



(カリフラワー)



(苺)



他にも樺の木・ほうれん草・レタス・ラズベリー・プラムなどにも含まれていて、おもにフィンランドで生産されています。つまりこれらの野菜や果物は歯に良い食べ物といえます。またキシリトールは、私たちの肝臓でも1日に5～15g生産されています。そしてキシリトールはすべての糖アルコールの中でも最も甘く砂糖と同じ程度の甘味度があるにもかかわらずカロリーは砂糖の75%という特長をもっている、とても安全な甘味料なのです。

キシリトールガムを噛むとスーッとしますよね、これはハッカではなくキシリトールが溶ける時に熱を吸収するのでスーとした清涼感を味わうことができるのです、これもキシリトールの特長の一つです。

キシリトールは医療の現場でも活躍しています。糖分摂取をコントロールしている糖尿病の患者様はインシュリンに影響を与えないキシリトールを点滴に使用しています。



キシリトールが虫歯予防に役立つ理由

- ①虫歯の原因の酸をつくらない(エナメル質が溶かされない)
- ②唾液の分泌を促す(溶け出したエナメル質を唾液が再石灰化する)

エナメル質表層の虫歯により失われたカルシウムが再び戻る現象

キシリトールを長期間 継続して摂取すると、虫歯菌が減り プラーク(菌垢)が歯面からはがれやすくなります

キシリトールの効果を引き出すポイント

- ①食事やおやつの後に必ず摂取する
- ②寝る前に必ず摂取する
- ③長期間 継続して摂取する

こんな簡単なことで効果が得られるのですが・・・まれに過剰摂取(1日にキシリトール量20～30g以上)で下痢を起こしやすくなる場合があります。この場合はキシリトール量を減らすか一時中止をお勧めします。



<クリニックからのお知らせ>

今年もあと少しですね・・・ 素敵な来年を迎えるために
お口の中も大掃除しませんか！
歯石を取ったり・・・歯の黄ばみを取ったり・・・お口のことで
気になるところがありましたら、気軽に声をかけてください。