

キシリトールで虫歯予防



西村歯科医院

北欧諸国、特にフィンランドにおいて、虫歯予防に応用されてきたキシリトールが、近年日本でも虫歯予防に導入されました。

ここでは、その虫歯予防効果のあるキシリトールについて取り上げます。

キシリトールとは？

- I) 樺^{かほ}や欒^{かし}などの樹木から取れるセルロースを原料にした天然素材甘味料。
- II) プラム、キイチゴ、カリフラワーにも多く含まれている。
- III) 虫歯予防に効果がある。
- IV) 許容摂取量を限定しない(WHOによる)安全性の高い食品である。

虫歯予防の効果について

- I) 菌の活性を弱め、虫歯の原因になる酸を生成しない。
- II) 唾液の分泌量が増し、再石灰化を促進する。
- III) 歯垢の粘着度が低下し、ブラッシングによる歯垢の除去効果が高まる。



キシリトール100%配合
チューイングガム

キシリトールの応用

現在歯科領域において、キシリトール応用の一般的な方法は、チューイングガムを噛む事が代表的な応用法です。

I) 摂取時期・時間

1日数回に分けて摂取する事が望ましい。特に食事直後が理想的である。
また、蔗糖(砂糖)が含まれた菓子を食べた直後には効果的である。ただし、菓子と同時では効果がないので、必ず直後に摂取する必要がある。

II) 摂取方法

ガムは5~10分噛み続ける。ただし噛み始めに最もキシリトールの効果が現れるので、この時の唾液はすぐに飲み込まず、口の中に十分行き渡るようにするのが望ましい。

III) 対象者

制限はない。特に歯の生え変わる小児や、若年者には効果的である。

現在、市販されているキシリトール配合チューイングガムは、キシリトールの含有量が50~60%のものが多く、残りの甘味料として、ブドウ糖、果糖、ソルビトールが微量含まれています。これら(ブドウ糖、果糖、ソルビトール)は、たとえ少量でも取り続けると虫歯になりやすいとされています。虫歯予防の効果を期待したいときには、キシリトール配合チューイングガムはキシリトール100%が理想的です。

以上、キシリトールについて取り上げましたが、キシリトールはあくまでも代用甘味料の食品であり、別紙で取り上げているフッ素による予防や、ブラッシングが大切です。

世界の先進国では、フッ素の取り組みがしっかりなされた後のキシリトール応用です。

フィンランドでは、キシリトールとフッ素の併用により、約90%の虫歯が予防される事が証明されました。フッ素とあわせて応用することでより高い効果が期待出来るのです。