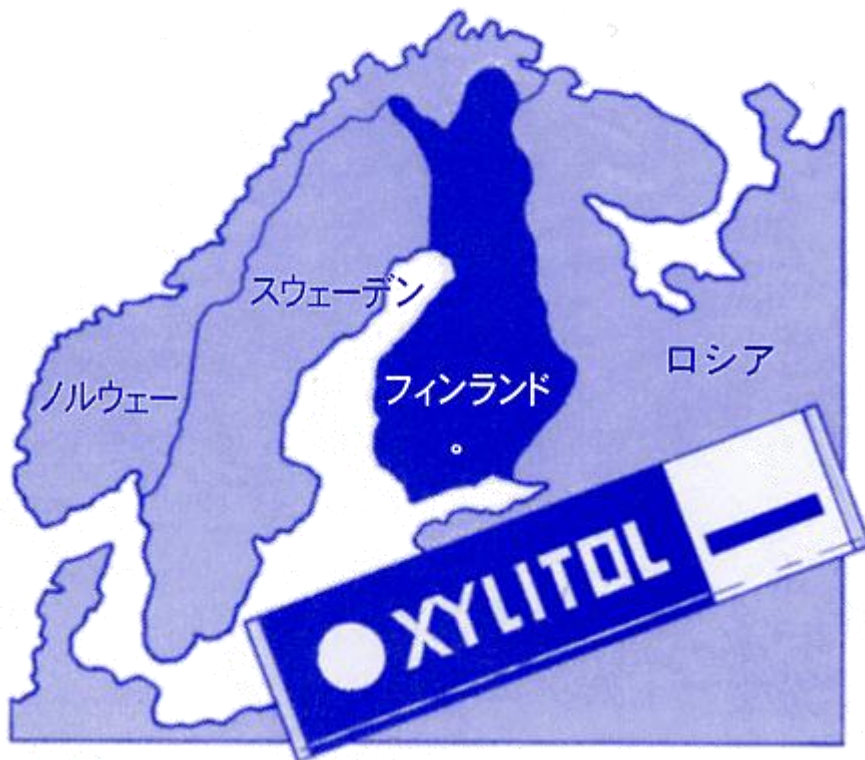


イイ歯メーションNo. 12(平成15年7月発行)

キシリトールと虫歯予防 前編

数年前からのTVCM等により、虫歯予防に効果のあるといわれるキシリトール入りガムについてご存知の方、あるいは既にご使用の方も多いのではないかと思います。今回はこのキシリトールについて考えてみたいと思います。

キシリトール先進国フィンランド



キシリトールはシラカバやカシを原料とした天然素材に水素を加えて作られた人工甘味料で、主にフィンランドで生産されていますが、私達に身近な食物ではホウレンソウやレタス、イチゴ等の野菜や果物にもその素材は含まれています。食用としての安全性はWHO(世界保健機構)でも承認されていて砂糖と比べてカロリーは約25%低く、甘さは変わらないと言われていますが独特の清涼感があります。

それではなぜ砂糖は歯に悪く、キシリトールはいいのでしょうか。砂糖の場合、虫歯菌(ミュータンス菌)が糖を分解、発酵させ酸をつくり、それにより歯が溶かされて虫歯になります。



ところがキシリトールの場合、虫歯菌がキシリトールを分解しようとする時、虫歯菌の細胞内に毒素をつくるなど、そのエネルギーを浪費させることにより菌を弱らせ増殖するのを妨げ、その結果酸は発生しません。

また私たちの口の中では食事に出る酸により溶け出したエナメル質を唾液が中和しもとに戻す(再石灰化)という現象が日常的に起きています。

この作用により自然に歯を守り強固にしているわけですが、キシリトールには唾液の分泌を促しこの再石灰化を促進する働きもあります。そのためキシリトール入りのガム等を食べても虫歯になりにくく、さらにこれを食後に噛むことにより虫歯を予防する効果があると考えられ、現実にはフィンランドでは歯磨き、フッ素等の他の予防法とキシリトールガムを組み合わせることにより、国民一人あたりの虫歯数を大幅に減少させることに成功しています。ただここで注意していただきたいのはガムの成分中、高濃度(50%以上)にキシリトールが含まれている製品でなければ虫歯予防には効果が少ないということです。

このように虫歯予防に効果があると思われるキシリトールですが、次号では本当にこれをただ噛んでいるだけでいいのかさらに考えていきたいと思います。

キシリトールの再石灰化促進



Q&Aコーナー

Q1 学校検診と歯科医院での検査の結果が違ったのですがどうしてでしょうか？

A 学校検診は、お口の中の健康の度合いを把握するための診査であり、治療を前提とした医療機関での診査とはやや目的が異なります。細心の注意を払い検診を行ってはおりますが、照明の問題や時間的な制約等もあり、検査結果に違いが生じる場合があると考えられます。

Q2 検診で虫歯のことをCというのはわかりますが、それではCOとは何ですか？またTVのコマーシャルなどで「初期の虫歯は再石灰化する」というようなことを聞きますが、治療しなくても治ってしまうと考えていいのでしょうか？

A COとは、専門的には「要観察歯」といいます。ごく初期の虫歯になりかけの状態です。具体的には着色したり、白く濁ったように見える歯で、しかもその着色や濁りが歯のごく表面にとどまっている状態です。この様な歯では、その後の口腔内のお手入れによって虫歯の進行が止まることもあります。あくまでも良好なお手入れが保たれることが前提になりますので、かかりつけの歯科医院で定期的に診ていただき、清掃法等指導を受けることをお勧めします。

かかりつけの歯科医をもとう

- ★定期的に歯の健診を受けよう
- ★年に一回は歯石をとってもらおう



☆各市町村の成人歯科検診（30才、40才、50才）
は休祭日歯科当番医にて、休祭日も受け付けています☆
歯科医師会ホームページアドレス：www.yutopia.or.jp/~yoda/