

キシリトールと虫歯予防 後編

前号で述べましたようにキシリトールは虫歯予防に効果があると考えられますが、今回は別の観点からキシリトールについて考えてみたいと思います。

人工甘味料であるキシリトールは甘さは砂糖と変わらないと言われていますが独特の清涼感があり、人によっては不自然な甘さを感じる場合もあるようです。ところで人間の味覚は三歳ごろまでに完成されるとされており、例えばこの時期にキシリトール入りのお菓子のみを与えているどうなるでしょうか。その子は恐ろしいことに果物、野菜、肉などの自然の甘さを美味しいと感じなくなるかもしれません。従って幼少期にキシリトールを過剰にとることは正常な味覚の発達に多大な影響を与える可能性があるので一定の年齢になるまではあまりキシリトールガムは食べさせないほうが得策かもしれません。

軟食キシリトール過多に注意



キシリトール以外の虫歯予防の代表的な方法として他にフッ素塗布等がありますが、キシリトールガムやフッ素等の受動的な予防法に頼る前に、むしろ自分の歯は自分で守るという積極的な意識をもつことが最も大切だと思います。例えばあなたにお子さんやお孫さんがいらっしゃるのであれば、その子たちの間食についてはどうされているでしょうか。現代のように食べ物が氾濫しているとどうしても甘いジュースやお菓子などを必要以上に与えていないでしょうか？そして食べにくいからと言われて軟食に偏っていないでしょうか？皆さんにできることは、お子さんに、間食にはできるだけ甘いものは食べないよう習慣づけること、そして食べたらず歯磨きをする習慣をつけること。さらに、栄養のバランスがとれ、噛み応えのある食事を与えることにより噛む回数を増やし、唾液の分泌を促し食品本来の自然の甘味をお子さんに感じさせることこそ最高の虫歯予防だと考えることではないでしょうか。その上でキシリトール等を併用することにより初めてよりよい虫歯予防が可能になると思います。



Q&Aコーナー

Q1 冠をかぶせた歯でも虫歯になるのでしょうか？

A なることがあります。2次う蝕といって、冠と歯の継ぎ目から発生するケースが多いようです。特に神経をとって冠をかぶせている場合は、虫歯になっても症状のないまま進行することが多く、気づいた時には抜歯になることもあります。このようになるのを防ぐ為にも、定期検診を受け、管理していくことをお勧めします。

Q2 検診で「癒合歯(ゆごうし)があります」と言われましたが？

A 癒合歯とは、2本以上の歯が(象牙質およびエナメル質で)結合した歯で、子どもの歯でも大人の歯でも下の前歯に見られることが多いようです。結合部の溝が深い場合は虫歯になりやすいことがあります。また乳歯の癒合歯の場合、あとから生えるはずの永久歯が欠如している場合もありますので、気になる場合は歯科医院にての精査をお勧めします。

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/