



【問い】幼稚園で息子の友達のお母さんからむし歯予防にキシリトールを勧められました。どのような効果があるのでしょうか。

(長崎市・32歳女性)

【答へ】むし歯の原因は、歯垢(しこう、プラーク)に含まれた細菌、いわゆる「むし歯菌」です。ショ糖(砂糖)やでんぷんなどを餌にして強い酸を作りだし、歯の表面のミネラル成分を

溶かします。これを「脱灰(たつかい)」と言います。一方、唾液にはむし歯を抑制するさまざまな力があります。その一つが歯の表面を酸性から中性にする働

きです。表面が中性になった歯は、溶け出したミネラル成分を再び取り込むようになります。これを「再石灰化」といいます。

口の中で歯は脱灰と再石灰化を繰り返して、脱灰された状態が続くとむし歯の状態になるわけです。糖アルコールの一種であるキシリトールはショ糖な

どと違い、むし歯菌の餌にはなりません。むし歯菌は酸を産生できないため、脱灰は起こらないことになりま

## キシリトールの効果は

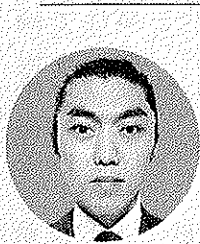
### 酸を抑え、むし歯予防

再石灰化しやすい状況が生まれるということです。むし歯予防のために市販のキシリトール配合食品(カムやタフレット)を取

ると、むし歯菌の餌になるなら、キシリトールが50%以上配合されているもの

を選びましょう。キシリトールが含まれていると効果は発揮されませんが、注意してください。

【質問をどうぞ】歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページ(<http://www.nda.or.jp/>)も参考にしてください。



回答者  
坂上 公一  
長崎市鍛冶屋町  
さかがみ けんいち  
歯科院長