



【問い】最近、テレビや雑誌などでキシリトールのことを見聞きします。どんなものか分かりやすく教えてください。

(大村市、35歳女性)

【答え】近年、キシリトール入りのガムやタブレット、キャンデーなど多数の商品が販売されていますね。キシリトールとは「むし歯の原因とならない糖分」で、シラカバの樹液か

ら精製されます。ショ糖(砂糖)と違って、キシリトールを食してもむし歯菌が歯を溶かす酸を産生できないため、むし歯になりにくい環境が整いま

す。生成される歯垢(しこり)も、プラークも粘性が弱く、容易にブラッシングで除去できるといわれています。

十分な歯磨きとキシリトールに名前「トール」のつくアルコール系の糖分は消

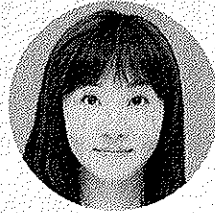
保護者が使用量をしっかりと管理することが望まれます。適量を正しく使用することにより、細菌の活動を抑え酸の産生を低下させるキシリトールはむし歯予防に有効な物質です。食するだけ良いのです。試してみれば価値があると思いませんか。

キシリトールとは

むし歯予防に有効な物質

ール100%使用のガムとの併用で、40〜80%のむし歯が予防できるとの報告もあります。毎食後のブラッシング、就寝前のブラッシングの後定期的に摂取することが望ましいといわれ

ただ、むし歯予防はまず的確なブラッシングが第一であることを忘れてはいけません。フッ化物の使用、食生活の管理、歯科医院での予防管理も大切です。キシリトールの摂取も含めて、かかりつけの歯科医院に相談してください。



回答者 おおさか 大坂 あえか
大村市玖島1丁目
大坂歯科医院 歯科医師

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、長崎市長里町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は「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。