

けんせい歯科ニュース

No.45

2018年8月発行

キシリトールってなに？

けんせい歯科 歯科衛生士 酒井梨奈



キシリトールは、糖アルコールの一種で天然の代用甘味料です。

ガムやタブレットなどに用いられるキシリトールは

白樺やとうもろこしの芯を加工して作られているものを使っています。



普通の糖を摂取すると、ミュータンス菌が糖を食べて酸を出し

歯の表面は溶けて虫歯になります。



キシリトールは甘味料ですが、ミュータンス菌はキシリトールを分解することが

できず、酸を全く作らないので虫歯にならないといわれています。

ミュータンス菌の活動を弱められるという性質があるので

長期的にキシリトールを取り込んでいるとミュータンス菌の繁殖力が

弱くなって虫歯のできにくい口腔内の状態になります



なるべくキシリトールの成分が高いものを購入する事をお勧めします

キシリトールを摂取すれば虫歯にならないわけでも、虫歯が治るわけでもありません。
虫歯にならないようにするために一番大切なことは毎日のブラッシングをしっかりとすること。
歯科医院での定期的な検診。甘いものを食べ過ぎない。規則正しい生活をおくるなどです。
一般社団法人歯の寿命をのぼす会 HP 参照 <http://www.dentallife.info/information/326>