

知っておきたい



のお話



高石市東羽衣
辻野歯科医院 院長 辻野 元博

キシリトールによる むし歯予防について

キシリトールは安全性が認められている天然素材の甘味料です。砂糖と較べて、カロリーは25%も低く糖度はかわりません。砂糖の場合、むし歯菌が糖を分解し発酵させて酸をつくりだします。その酸によって歯のエナメル質が溶かされて、むし歯ができてしまいます。

一方キシリトールの場合には、むし歯菌によって発酵せず、むし歯のもととなる酸が発生しません。しかもむし歯菌は菌体内にキシリトールを取り込むことで、エネルギーを消費して活性が弱まります。さらにキシリトールを長期にわたって使用することで、むし歯菌

の繁殖が弱まって砂糖からも酸を生産できなくなるのです。

ただ、キシリトールによるむし歯予防は一日5〜10グラムほど摂取すること、頻度は一日に3〜5回、継続期間は3か月以上が望ましいことなどに留意して頂きたいと思えます。

☎ 072(265)8211

<http://www.tsujino-dental.com>