

発行日 2009 年6月1日

恵仁会 通信（戮力共心） vol.5

発行所：医療法人社団 恵仁会 あっぷる歯科クリニック
〒901-1117 沖縄県島尻郡南風原町字津嘉山1467-3
TEL098(889)1182



皆さん こんにちは

今回の恵仁会通信は沖縄発です。2月に第1号を発行して、早いものでもう第5号になります。6月、沖縄はいつもだったら梅雨の時期で毎日ジメジメしていますが今年は雨が少ないですね。それはそれで水不足が心配な今日この頃なのです。

そして、6月といえば・・・ “6月4日の虫歯予防デー” ということで今回は虫歯の予防に関する事をお伝えしたいと思います。

最近、よくキシリトールやリカルデント配合のガムやキャンディーをCMなどで目にしますね、ではキシリトールについてちょっとだけ詳しい説明をすることにしましょう。

キシリトールの概要

キシリトールは天然素材の甘味料でシラカバやカシを原料に主にフィンランドで生産されています。私たちの身近なところでは、イチゴやラズベリーなどの果物やレタスやほうれん草などの野菜にも含まれています。また体内でも肝臓で1日に5～15g生産されています。

キシリトールの安全性

キシリトールはアメリカやカナダなど世界の38カ国以上の国々で食品、医療品用途で許可されています。その安全性はWHOでも認められていてとても安全な甘味料だといえます。

キシリトールの歯に対する効果

虫歯の抑制効果：キシリトールは虫歯菌の成長抑制、口腔内細菌の非順応性などの効果があります。キシリトールを使い続けると、まず口腔内の虫歯菌の数が少なくなり、虫歯になり難く、歯肉炎が起き難くなります。

再石灰化促進効果：キシリトールは歯質の再石灰化（エナメル質表層う蝕により失われたカルシウムが再び戻る現象）の促進効果があり、強く丈夫な歯にします。

キシリトールの効果を引き出すポイント

フィンランドでは、食事の後と寝る前に必ずキシリトール入りのガムをかむようです。意外ですが寝る前なのです。なのでポイントは **食事やおやつの後にかむ** **寝る前にかむ** **長時間続けてかむ** ということになります。

虫歯予防の参考になれば幸いです。実践して歯を健康にしましょう！