

ハイサイ！

「歯〜がんにゅう便り vol.31」をお届けいたします。

今回のテーマは「キシリトールは歯にいい！？」です。

白樺（しらかば）や欒の木（かしのき）などの原料から作られる甘味料キシリトール。「歯にいい」とされますが、どんな効果があると思いますか？

【キシリトールの効果】

- ミュータンス菌（むし歯原因菌）はキシリトールを取り込んでも消化できない
- 酸を作れないので歯が溶けない
- 不溶性グルカン（注 1）がつくられないので、ねばねば歯垢ができない
- サラサラ歯垢となり歯みがきで落としやすくなる

（注 1：ミュータンス菌が砂糖から作る水に溶けない粘着性の多糖体）

歯みがき、甘いもののコントロール、フッ化物の応用に加え、キシリトールも上手に使うとむし歯予防に効果が上がりそうですね！

※バックナンバーはこちらから↓↓

<https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/kenkoudukuri/tooth/haganijyu.html>

キシリトールの効果 ～継続的に摂ると～



・ミュータンス菌（むし歯原因菌）は
キシリトールを取り込んでも消化できない

※注一度に多く摂りすぎると、体質により
お腹をくだすことがあります

だから



酸が出ない！

酸を作れないので
歯が溶けない

だから



居心地が悪い

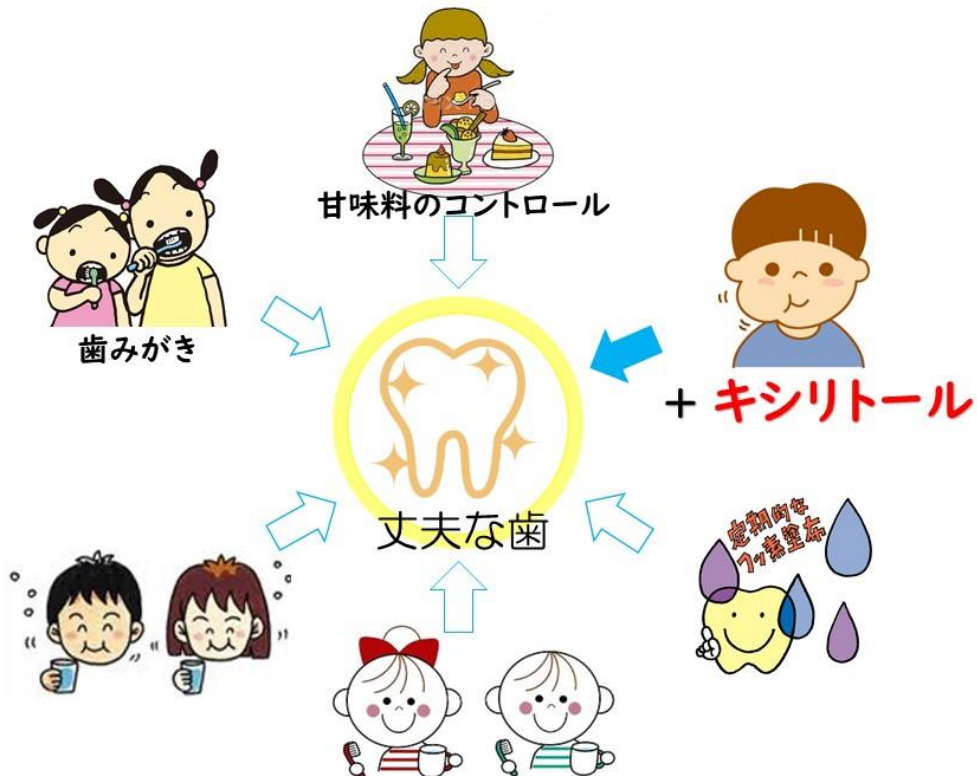
不溶性グルカンが
つくられないので、
ネバネバ歯垢が
できない

だから



むし歯になりにくい

サラサラ歯垢となり
歯みがきで落とし
やすくなる



フッ化物の応用（フッ化物洗口・フッ化物配合歯磨剤使用・フッ化物塗布）