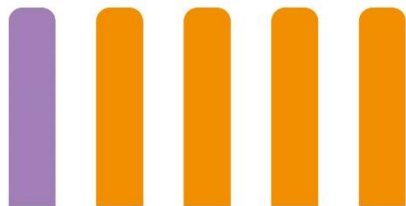


\\|/  
マメ知識のハ  
歯とお口のハ

DENTAL



NEWS  Vol.002  
デンタルニュース

# キシリトールと 虫歯予防

- キシリトールとは？
- 噛む力を鍛えましょう
- キシリトールと虫歯予防
- 毎日の虫歯予防をパワーアップ



## キシリトール と その効果

# キシリトールとは？

ガムやタブレットでおなじみの「キシリトール」は厚生労働省に認可されている食品添加物で、天然の甘味料です。野菜や果実（いちご・バナナ・ラズベリー・カリフラワー・レタス・ほうれん草等）に含まれています。



## 🦷 フィンランド生まれの甘味料

キシリトールは、白樺や樺の木などからとれる「キシラン・ヘミセルロース」を原料に作られています。

キシリトールの虫歯予防効果は、1970年代フィンランドで研究・確認されていて、今では世界各国で虫歯予防に使われています。

日本では、1997年4月に食品添加物として認可されました。

その他、日本で認可される10年以上前から点滴の輸液成分として使用されるなど、キシリトールは人体にとって安全なものとして知られていました。

## 🦷 虫歯予防を助ける効果

虫歯の原因のひとつは「酸」です。

砂糖などの糖分は、口の中で虫歯菌によって分解され「酸」をつくり、歯を溶かして虫歯をつくりますが、キシリトールは虫歯菌による「酸」の生成を抑え、虫歯の原因のプラーク（歯垢）を歯みがきにより落ちやすくします。

また、キシリトール入りガムを噛むことにより唾液の分泌が促され、唾液の清浄作用や口の中の酸性度を中和する力が高まります。

唾液が多いほど、そこに含まれるリンやカルシウムも多くなり、それらが歯の表面に戻り、エナメル質の「再石灰化」の働きも強まります。



キシリトールの摂取には、ガム・タブレット・歯みがき剤などが良いといわれています。

キシリトールが入っていても、他の糖分が入っていれば効果は半減しますし、キシリトール自体も50%以上入っていないとあまり効果的ではありません。

より効果的な  
製品を選びましょう





## キシトール と 噛む力

# 「噛む力」を 鍛えましょう

「噛む」ことは、食べ物の消化を助けるだけでなく、脳や全身へ刺激を与え健康に大きな影響を与えています。

## 「噛む力」が健康に与える影響

### 脳へ刺激を与える

噛むことで、歯のクッションである歯根膜が力を感知し、血液循環が行われ、記憶力・集中力・注意力などが高まります。

### 肥満を防ぐ

よく噛まずに食べると、脳の満腹中枢に「満腹」であるという信号が伝わりにくく、満腹を感じる前に食べ過ぎてしまいます。時間をかけてゆっくり食べましょう。

### 顔立ちを整える

よく噛む習慣のある人は、顔面組織の運動が活発で血液の循環も良く、顔色の良い表情・豊かな顔立ちになります。

### ストレスを吹き飛ばす

硬いものを噛んだり、おいしい物を食べる快感・爽快感は、ストレス解消となり、情緒を安定させるといわれています。



## 🦷 キシリトールとガムの相乗効果

キシリトール製品には、ガム・タブレット・歯みがき剤などがありますが、効果的に摂取するなら「噛む」と「摂取」が一度にできるガムがオススメです。ただし、一度に多量に食べると、おなかがゆるくなる場合がありますので注意しましょう。

### 噛む働き

- だ液が増える
- 口の中の殺菌作用
- 咀嚼力が増す
- 歯垢の除去
- 歯肉のマッサージ作用
- 脳の血液の循環がよくなる
- 中枢神経を刺激する



### 噛む効果

- 口の浄化、殺菌効果
- 歯肉炎、歯周病の予防効果
- アゴや骨が強くなる
- 眠気覚まし
- 緊張緩和
- 老化防止

# キシリトール と 虫歯予防

# キシリトールと 虫歯予防

お口の健康を保つために大切なことは、大きく4つあります。



- ① 歯をみがくこと（ブラッシング）
- ② フッ素入り歯みがき剤を上手に使うこと（フッ化物の応用）
- ③ 発酵性の食品が口の中に留まる時間を短くすること（正しい食生活）
- ④ 定期検診

歯を磨く  
(ブラッシング)

フッ素入り  
歯みがき剤の  
使用

正しい食生活

定期検診

キシリトール

## キシリトールを使用することにより効果が高められる

キシリトールを使う（食べる、摂取する）ことは、健康な歯を守る方法に取って代わるものではありませんが、キシリトールを常用する事は、これらの手段の効果を著しく向上させます。

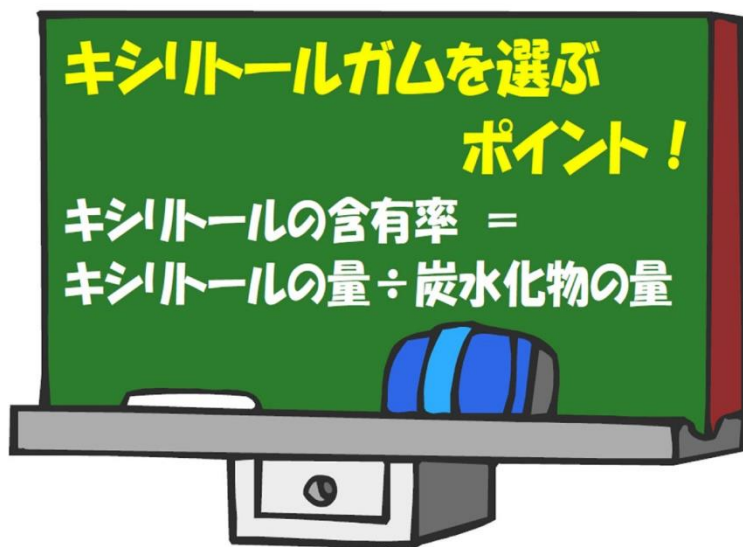
例えば、キシリトールはプラークをはがしやすくするため、ブラッシング効果を上げますし、フッ素と一緒に使うことにより歯を硬くする効果を向上させます。キシリトール製品を利用して、正しい食生活の教育もできます。

## 🦷 キシリトール入りガムの選び方

ガムは、できるだけキシリトール100%を選びましょう。

選ぶときは、成分表に記載しているキシリトールの量と炭水化物の量を見て判断します。

例えば「キシリトール 27.7g、炭水化物 27.7g」と記載されていればキシリトール100%ということになります（「キシリトール 12.4g、炭水化物 24.8g」だとキシリトールは50%となります）。



ガムは、噛み始めが最も効果的なので唾液をすぐに飲み込まず、口の中で全体を十分に潤すよう心掛け20分以上噛み続けましょう。

1日4～5回に分けて、食事直後・ブラッシング後・就寝前などに食べるのが有効です。



毎日の  
虫歯予防

# 毎日の虫歯予防を パワーアップ

キシリトールだけで虫歯を防  
げるわけではありません。歯  
を虫歯から守るためには、  
フッ素が配合された歯みが  
き粉を使用するなどし、正しく歯を磨く事が大切です。普段の虫歯予防にキシリトールを使用する事で大きな効果を発揮します。



やっぱり基本は毎食後の歯みがき！

DENTAL NEWS

Vol.002

キシリトールと虫歯予防