



今月のテーマは、『キシリトール』です。

ガムのCMなどで"すっかりおなじみのキシリトール"ですが、どんな効果があるのか...など、みなさんは知っていますか？今回は『キシリトールがなぜ歯にいいのか？』をお話しします☆

キシリトールは、何からできているの??

☞キシリトールは、白樺などの樹木から抽出加工して作られる天然素材甘味料で、砂糖と同等の甘さを持っており、イチゴやプラムなどにも微量ですが含まれています。



キシリトールは、虫歯菌を減らす!!

☞虫歯菌には、歯みがきでは落とせない大変やっかいなニュータンス菌があります。このニュータンス菌が放出する酸は強いので、アツという間に虫歯が進行してしまいます。

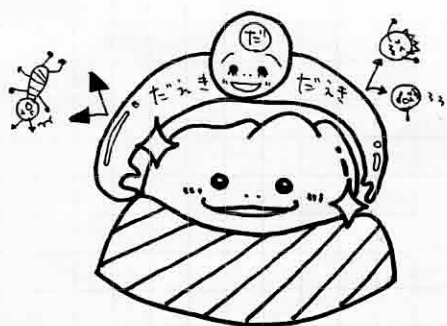
歯みがきで落とせないなんてどうすればいいの!?!とお思いでしょう。もちろん歯医者さんで専門的なクリーニングを受ければ落とせます。でも、実はもっと身近で手軽な方法があります...それが『キシリトール』です。キシリトールは、他のシュ糖とちがってグルカンや虫歯となる酸を作らないので、プラーク(歯垢)を減らしてくれます。また虫歯の原因の酸を作らないので、疲弊して、その結果ニュータンス菌の数を減らすことができます☆



キシリトールは、プラークをサラサラにする!

★もうひとつ、キシリトールの効果として、歯を丈夫にするという働きがあります。キシリトール入りのガムをかむと、唾液の分泌が促されるので、食事などで酸性化した口の中がいったん中和されます。酸性化によってエナメル質の表面から溶け出したカルシウムやリン酸は、中和されることによってまたエナメル質にとり込まれるのです。これを『再石灰化』といいます。たくさん唾液が出ればそれだけ再石灰化が促されるので、歯が丈夫になっていくのです。

さらに、キシリトールは唾液中のカルシウムをエナメル質に運ぶ働きもあるのです。



キシリトールのいろいろな利用法☆

★口の中に長時間とどめておけるといふ点では、ガムが効果的です。できれば50%以上含むものをおすすめします。ただし、漠然とかみただけでは効果は半減してしまいます。ポイントは、最初のツバは飲み込まず、2分間、口の中でグルグルまわしましょう!こうすることで、ニュータンス菌にまんげんなくキシリトールがいきわたります。お子様などで、どうしても2分間ツバをためるのが難しい場合は、5分~10分間はかみつつけましょう。

また、ニュータンス菌を減らしたい人は、「食事後」に、唾液を増やしたい人は「食前」にキシリトールをかむと効果的です。

さらにフッ素入り歯みがき粉を使用して歯みがきをすれば、カン10キです☆

キシリトールはタブレットタイプもあります。赤ちゃんには細かく砕いてからあげましょう。

