

知らなきや損する 歯のはなし

羽生市木村歯科医院HPにて
バックナンバー掲載中!!



④0 予防(6) キシリトールについて



木村 匡司

様々な歯ブラシや歯磨き剤などをよくテレビで宣伝していますが、歯磨き剤をかえればホワイトニングと同じ効果で歯が白くなるなどと誤解されるものも多くあります。また、歯の表面を削って白くするという研磨剤が入っているものも多くあります。

「自分が使っている歯磨き剤が研磨剤入りかどうか知りたい」という方は、お使いになっている歯磨き剤を一度アルミ箔の上で擦ってみてください。擦ってみた結果、アルミの色になるものならば歯も削れてしまう研磨剤が入っています。当院では歯磨き剤は研磨剤の入っていないものしか扱っております。また、虫歯を抑制するキシリトールに関して木村歯科医院専売で非常に良いものがあります。



受付担当

「キシリトール」って皆さんご存じですか？
名前は知っているけれど、その性質や虫歯予防につながるという大切なことがあまり知られていないようです。キシリトールとは、白樺や樅などの樹木をつかっできた、虫歯の原因になる酸をつくらない天然素材の甘味料の事です。

では、砂糖と同じ甘みがあるのになぜ虫歯にならないのでしょうか。
砂糖の場合、虫歯の原因となるミュータンス菌が分解し発酵させて酸をつくり出します。その酸によって歯の表面のエナメル質が溶かされ虫歯になるのです。ところが、キシリトールの場合ミュータンス菌によって発酵せず、虫歯のもととなる酸が発生しません。しかも長期にわたって使用することで、ミュータンス菌の繁殖が弱まり砂糖から酸を生産できなくなり

甘味料の事です。
では、砂糖と同じ甘みがあるのになぜ虫歯にならないのでしょうか。
砂糖の場合、虫歯の原因となるミュータンス菌が分解し発酵させて酸をつくり出します。その酸によって歯の表面のエナメル質が溶かされ虫歯になるのです。ところが、キシリトールの場合ミュータンス菌によって発酵せず、虫歯のもととなる酸が発生しません。しかも長期にわたって使用することで、ミュータンス菌の繁殖が弱まり砂糖から酸を生産できなくなり

キシリトールを手軽に摂取するにはガムがオススメです。ですが、ガムを噛むことで唾液がより多く分泌され、歯の再石灰化を促進し、さらに口臭さえもなくす効果があると言われています。「キシリトール配合」という表示があるガムが多く市販されていますが、砂糖などの甘味料が含まれていることが多いので、キシリトール100%に近いものを食べるほうがより効果があります。当院では、キシリトール100%のガムだけでなくタブレットも販売していて、ガムが噛めない小さなお子様にもオススメです。

虫歯になったら削るのではなく、虫歯にならないように予防するため、日々の生活にキシリトールを取り入れてみましょう。

当院で紹介する歯科グッズは歯科医の指導のもととお使いください。また、現在院長が無料相談会(要予約)0120・255・418)を行っています。ぜひ利用してみてください。