

ここが知りたい!

キシリトールって何?

妊娠期・乳幼児期・学齢期シリーズ vol. 12

キシリトールは

- むし歯予防効果を実証されている天然甘味料。
- 糖アルコールという甘味炭水化物の仲間。
- 砂糖と同程度の甘さがある。
- ガムやタブレット等に使用するキシリトールは白樺や樅などの木から抽出されるキシランヘミセルロースという糖分を原料にして作られている。
- 自然界でも多くの果実や野菜に含まれている。

日本では平成9年(1997年)4月に食品添加物として認可されました。



どうして、むし歯予防効果があるの?

むし歯予防効果の理由

1 むし歯の原因となる酸がつくられない

むし歯菌は砂糖などを分解して酸をつくり、その酸が歯をとかすことでむし歯の原因になります。キシリトールはむし歯菌に分解されないのので酸がつくられない原料になりません。

2 むし歯菌の増殖を防ぐ

むし歯菌はエネルギーを使ってキシリトールを菌体内に取り込みますが利用できないために菌体外に捨て、再びエネルギーを使って取り込むことでエネルギーの無駄使いを繰り返します。この作用によりキシリトールはむし歯菌の増殖やプラーク(歯垢)の形成を部分的に抑えます。

3 唾液の分泌を促す

口に入れると味覚が刺激されるため唾液分泌を促進します。

4 脱灰を防ぎ、再石灰化を促進させる

食事をすると、プラーク(歯垢)が酸性になるため歯のカルシウム等が溶け出します(脱灰)。キシリトールは脱灰で失われたミネラルを歯に戻す唾液の作用(再石灰化)を促進します。

! プラーク自体を取り除くわけではありませ
ないので、毎日のブラッシングは必須です!



どうやってキシリトールを取り入れるの?



キシリトールが50%以上配合されているガムまたはタブレットを5~10g程度毎食後に摂取します。

(キシリトール100%に近い程良い)

☆例えば、炭水化物118.6g中キシリトール118.6gですと100%キシリトールです。炭水化物13.3g中キシリトール6.3gではキシリトール47%になります。



キシリトール配合であっても砂糖や水飴など糖類が含まれていることがあるので注意が必要です。

☆ただし、キシリトールは食べ過ぎるとお腹がゆるくなることがありますので注意しましょう。

キシリトールは吸収速度も遅いため血糖値の急上昇がなく、代謝するのにインスリンを必要としないので、糖尿病の人が摂取しても心配ありません。



健康な歯を守るために必要なのは

歯みがき

Fッ化物の応用

正しい食生活

定期歯科健診

これにキシリトールをプラスすればこれらの効果をupさせることができます!