

キシリトールとは

キシリトールって効果があるの？

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



むし歯は、むし歯菌の量・能力、唾液の量・性質、食生活、生活習慣、歯の形、歯並びなど、さまざまな要因が重なり合って起こる病気で、ひとつの方法で、すべてが解決する予防法はありません。ここでは、歯磨きとフッ素塗布などを組み合わせて、日常でも簡単に取り入れることができる「キシリトール」について紹介します。

キシリトールとは、樹木から取れる天然素材の成分を原料として、フィンランドで生産された甘味料のことです。甘みは砂糖と同じでもカロリーが低いと言われています。

キシリトールの効果

[1] 再石灰化を助ける

キシリトールの甘みによって唾液が増え、むし歯菌が作る酸を中和し、再石灰化（修復能力）を助けます。

[2] むし歯菌を弱らせる

むし歯菌は、糖をエネルギーにして歯を溶かす酸を作りますが、キシリトールはエネルギーにならないので、むし歯菌は徐々に酸を作る能力が落ちて、むし歯になりにくくなります。

[3] 歯磨きがしやすくなる

長期にわたって使い続けると、プラーク（歯垢）の性状（粘着性など）が変化して、歯磨きが容易になり、むし歯・歯肉炎・歯周病になりにくくなります。

キシリトールの使い方のポイント。

- 口の中の全体に行き渡るように、長い間噛みましょう！
- 食後に使用すると効果的です！
- 歯の生え替わりの時期には、量や回数を増やしましょう！

むし歯予防、歯肉炎、歯周病予防の基本は、歯磨きや歯科医院での歯石除去などの機械による清掃です。キシリトールでは、むし歯を治すことはできませんので、正しい歯磨き、フッ素塗布、食生活の改善などとキシリトールを上手に組み合わせて、お口の中の健康を維持しましょう。

当院オススメのキシリトール商品

- 歯科医院専用の100%キシリトールガム

- キシリトールタブレット

