

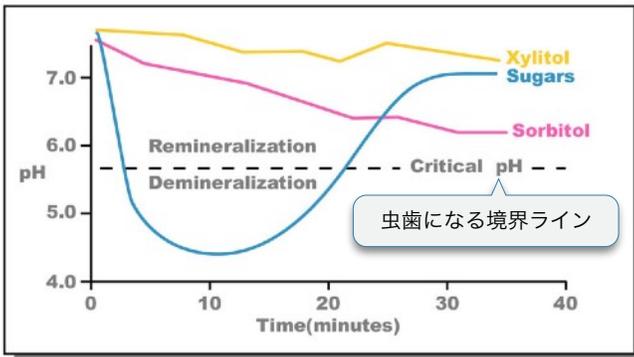
# キシリトールガムが虫歯予防に効果的って本当ですか？

はい、かなり効果的です。

『キシリトール』は樺の木から発見された天然の甘味料です。

化学的には「糖アルコール」と呼ばれる物質の1つで、虫歯を作り出すミュータンス菌の活動を抑え、無害化することで虫歯の発生を抑える効果があります。

## キシリトールの効果

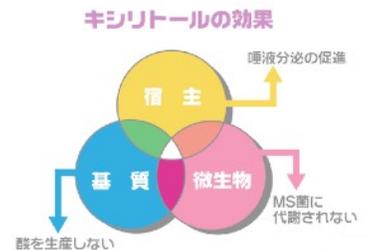


キシリトールは人間の体内でも作られている物質で通常の砂糖と同等の甘みがありカロリーは約2/3、さらにインシュリンを必要誘発がないため、糖尿病食としても使用されている安全な成分です。

「日本フィンランド虫歯予防研究会」のデータによるとキシリトールは「砂糖」だけでなく、その他の「糖アルコール」と比較しても圧倒的に酸を産生しないことが分かりました。

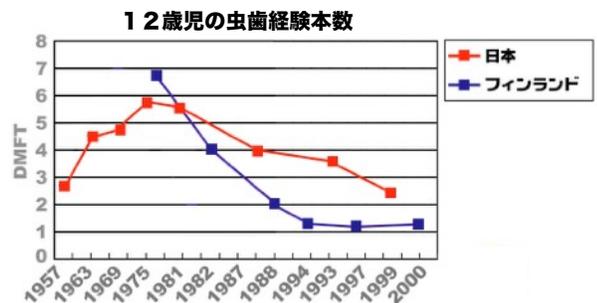
キシリトールが虫歯を発生させない作用には次の3つがあると考えられています。

1. 唾液の分泌量を多くする
2. ムシバ菌の栄養とならないため、菌自体の数が減る
3. ムシバ菌を無毒化し、酸を作らなくさせる



実際に年間キシリトール摂取量が日本の2倍以上多いフィンランドでは子供の虫歯発生率が低く、1981年以降虫歯発生件数が日本と逆転しています。

このように北欧諸国では「キシリトール」と「教育」をうまく取り入れて虫歯の発生を抑えています。



歯周精密治療

歯周病予防プログラム

健康長寿

セルフケア教育

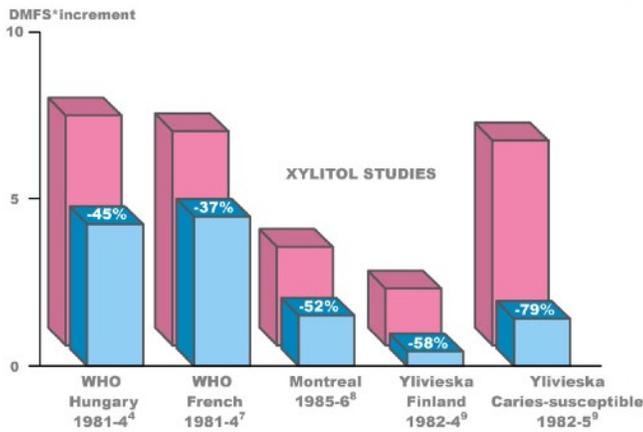
生涯メンテナンス



日本歯周病学会 専門医

東京都多摩市馬引沢 2-3-29 MAHIKIZAWA f  
TEL:042-389-0281 WEB:fukushima-dental.jp



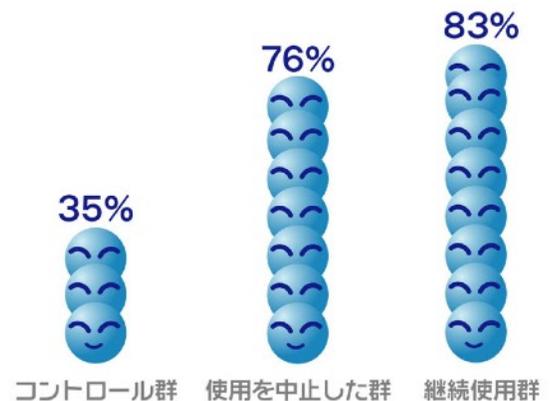


キシリトールの効果はフィンランドだけではなく、多くの国や機関で研究され、ハンガリーでは45%、フランスで37%、カナダでは52%も虫歯を抑制する効果があったと発表されました。

しかし、やはり一番効果が大きかったのは「キシリトール」と「患者教育」をうまく組み合わせたフィンランドのユリビエスカで行われた研究で、**およそ80%の虫歯抑制に成功**しています。

さらに興味深いことに、キシリトールを使って2年間虫歯予防対策をした集団では、キシリトールを食べなくなった4年後も酸を産生しないタイプの細菌が76%を占めていたことが分かりました。

つまり、キシリトールは食べなくなったあともその効果が数年間持続するということなのです。



## むし歯予防は四葉のクローバー



ここまでご紹介したデータからみてもキシリトールは虫歯予防に非常に効果的な食品です。

しかし、虫歯を予防するためにキシリトールだけで十分かというとは実はそうではありません。

「規則正しい食生活」と「正しいブラッシング」に加え「定期的な健康診断」と「フッ素の応用」をバランス良く組み合わせたときに最大限の効果を発揮します。

まずは、1つずつから実践してみてください。