

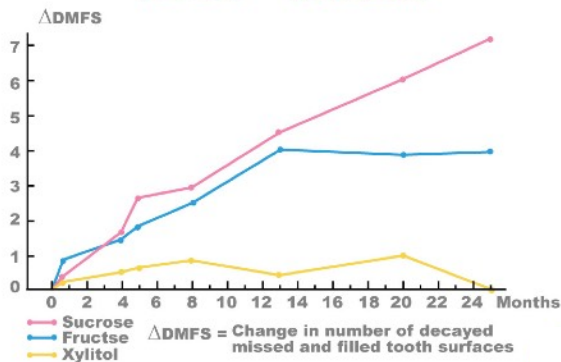
キシリトールに効果的な使い方はありますか？

はい、科学的に実証された方法があります。

キシリトールの虫歯予防効果は非常に高いですが、より科学的な裏付けに沿って使用することで効果を最大限に発揮することができます。

キシリトールの効果的な使い方

2年間、全ての食事に使用する糖をキシリトールに置換

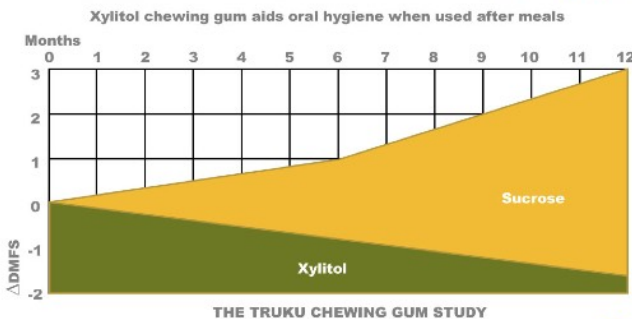


左の図はフィンランドで行われた研究です。

この研究では、食事に使用する甘味料をすべてキシリトールに置き換えた集団とそうでない集団とに分けて2年間調査を行いました。

結果はキシリトールに置き換えた集団では、新たな虫歯の発生がほとんど起きませんでした。

チューインガムによるキシリトールの投与（1年間）



先ほどの研究に続いて、今度は食事全てをキシリトールに置き換えるのではなく、「キシリトール入りのガム」を摂取したらどうなるのかという実験が行われました。

この研究から、キシリトールによって虫歯が発生しなくなるだけでなく、ごく初期の虫歯であれば再石灰化を起こして治るという結果が得られました。

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



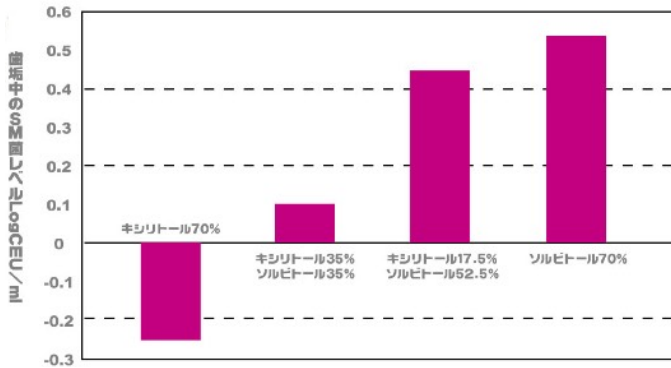
FUKUSHIMA
DENTAL CLINIC



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





キシリトールには「虫歯予防効果」と「初期虫歯の再石灰化能」があることがわかったので、次はどれくらいの分量摂取すれば良いのかという研究が行われました。

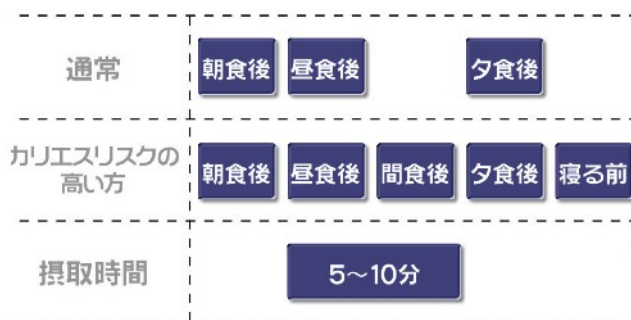
この研究の結果、キシリトールが70%以上配合されたものであれば、虫歯の原因菌であるミュータンス菌を減らす効果があることが分かりました。

さらにどのような形状で利用した時に一番効果的であるかも研究されています。

この研究によると100%キシリトールを『粒タイプ』のガムとして使用するのが最も効果があり、28ヶ月間の使用で約1.5本の虫歯が再石灰化をしました。

ガム	開始時	28ヵ月後	数値差	調査数
無投与	4.51	7.37	2.86	99
砂糖	4.82	8.35	3.53	107
ソルビトールガム	5.27	6.60	1.33	122
キシリトール：ソルビトール (1:3)	4.94	5.42	0.48	113
キシリトール：ソルビトール (3:2)	4.59	4.60	0.01	90
キシリトール (スティック1日3回)	6.53	6.13	-0.40	104
キシリトール (スティック1日5回)	6.14	5.08	-1.06	106
キシリトール (粒1日3回)	3.54	3.19	-0.35	105
キシリトール (粒1日5回)	5.14	3.58	-1.56	104

虫蝕予防効果を引き出す キシリトールの摂取回数



*キシリトール100%使用、1回につき1.5g

以上の科学的な根拠から、日本フィンランド虫歯予防研究会では次のようなキシリトールの摂取方法を推奨しています。

- 100%キシリトールを使う
- 摂取量は1.5gを5~10分
- 少なくとも朝食、昼食、夕食後の1日3回は摂取する

現在、市場で出回っているキシリトールは配合量がおよそ50%ほどです。

少なくとも70%以上は濃度が必要なことは科学的にも実証されていますので、歯科医院で販売されている100%キシリトールガムを利用するようにしましょう！