



# 待ちもーど NO. 13

2001. 2. 6

## < キシリトールガムに注目 >

日本人は世界的に見て虫歯の本数が多いようです。  
 予防対策は遅れていますが、近頃では効果があるといわれる  
 キシリトールガムを子供たちに配る幼稚園も出てきています。  
 今回は、市販されているキシリトール配合のガムについてお話しします。

- ・キシリトールガム      デキストラナーゼ配合  
                                  リン酸カルシウム配合  
                                  硬さ...他のガムの2倍  
                                  甘味料...不使用

品名	1枚(粒)あたり	糖質	キシリトール	キシリトール配合%
キシリトールハローキッズ	4kcal	8.0g	8.0g	100%
キシリトールフーセンガム	5.4Kcal	10.2g	6.7g	65%
キシリトール	3Kcal	17.1g	9.5g	55%
キシリッシュ	3Kcal	14g	7.0g	50%
リカルデントキッズ	3.7Kcal	10.0g	5.0g	50%
リカルデント	3Kcal	16.5g	8.0g	48%
トライデント	3.3Kcal	9.5g	2.5g	26%

キシリトール配合%は糖質中のキシリトール量です。  
 「糖類」が0gで、そのうえ「糖質」の数字に  
 「キシリトール」の数字が近ければ近いほうが良い。

品名	1枚(粒)あたり	糖質	糖類
グリーンガム	9.1kcal	2.28g	砂糖 水飴 ブドウ糖 プレハロース
クールミント	8.8Kcal	2.28g	砂糖 水飴 ブドウ糖 還元パラチノース
ミントブルー	8.67Kcal	2.24g	砂糖 水飴 ブドウ糖 還元パラチノース

キシリトール配合ガムの賢い選び方は、まずガムの中に糖類(砂糖・果糖・ブドウ糖など)が、入っていないものを選ぶことです。また、キシリトールが少なすぎても効果は期待できません。配合率の高いもの、100%の表示のあるものが一番効果が高いでしょう。

キシリトールの効果はすぐに始まります。食事やおやつ後の「物を食べると口の中に酸がつくられる」それを抑える為にキシリトールを摂る。これが一番効果的です。

虫歯予防の効果を上げるには、口の中に長くとどめておくのが第一条件です。キシリトール100%配合の粒ガムの場合は、毎食後2粒、5分間噛むことで効果があります。

最近、キシリトール配合のガムには様々なものがありますが、効果を高める為には、しっかりと選んで噛むことが大切です。

**鈴木歯科**