

キシリトールは虫歯の予防にはなりますが、虫歯を治す力はありません。

例えば、キシリトールが95%使用されているガムでも砂糖が5%使用されていれば砂糖による虫歯を起こす力は無くせません。キシリトールだけでは虫歯予防に完全とはいえません。正しいブラッシングをすることが大切なわけです。

今回は、キシリトールがよく使用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。

鈴木歯科



待ちモード NO. 12

2000. 11. 27

< キシリトール >

最近「キシリトール配合」という言葉を耳にしますが、どのようなものからできているのでしょうか。

キシリトールは、白樺やトウモロコシのしんなどから抽出される物質に水素を加えて作られる人工甘味料です。糖アルコールの一種で1997年に食品添加物として指定を受けた甘味料です。多くの糖アルコールの甘さは砂糖の半分程度ですが、キシリトールは砂糖と同じような甘さを持ち、カロリーは70%位で体内に吸収されにくいという特徴があります。

キシリトールは、イチゴ100g中に362mg、ほうれん草100g中に107mg等含まれています。

虫歯予防に効果が高くその大きな特徴は、次のようなものがあります。

- ・ 虫歯菌（ミュータンス菌）に代謝されないため、虫歯菌は酸を作ることができなくなり虫歯の原因になりません。
- ・ 虫歯菌はキシリトールを代謝しようとエネルギーの消費を繰り返し、だんだんと活性が弱まって減少します。
- ・ キシリトールによって酸性度が低下したプラークははがれやすくなり、ブラッシングで落ちやすくなります。

糖アルコール

砂糖に変わる甘味料の中の糖質系『エネルギー（カロリー）を有するもの』の中の一つです。糖アルコールにはキシリトールの他にソルビトール、マルチトールなどがあります。