

むし歯にならないアメ



「くまさ〜ん、あのね、むし歯にならないアメがあるの？」

「キシリトールのことかな。ガムやタブレットという錠剤になって販売されているね。それとも乳酸菌のことかな。それぞれ説明するね」

☆キシリトール

「糖を還元して工業的に作られたものを糖アルコールといって、キシリトールはその分類に入るんだよ。他にグルコースから作られるソルビトールなどがあるけど、もとの糖の名前に『〜トール』をつける決まりなんだ。」

ソルビトールは保湿性や保香性もあって、広く食品や歯磨剤に入っているよ。

キシリトールは木材に含まれているキシロースから作られるものだね。溶けるときに熱を吸収するから、冷涼感を持たせたい食品や飲料に使われているし、血糖値を上げないから、糖尿病患者の食事に使われているよ」

「じゃあ、おさとうをつかわなくていいの？」

「それが、そうもいかなんだ。糖アルコールは消化吸収されにくくて下痢をおこすから、砂糖と同じ量は使用できないだよ。特に小児への使用は量に注意しないといけないね。」

キシリトールがむし歯



お話しいただいたのは
近藤 嘉人 院長

原因菌の増殖を抑制するとか、再石灰化を促進するという報告があったけど、今はその効果も疑問視されているね」

「いっぱいなめたら、だめってことね」

☆乳酸菌

「腸内細菌のバランスを健康に保つ効果があるのと同じように、口の中の細菌叢(そう)を改善する効果があるとして、乳酸菌が注目されているね。」

ただし、むし歯原因菌が酸を作るのを抑制できても、ネバネバしたプラークが作られるのを抑制できないんだ。

プラークの中で、菌が作る酸が触れる時間が長いから、歯が溶けてしまうんだっただよね」

「おほえてるよ」

☆ブラーク

「歯にブラークがついてな

ければ、むし歯にならない

し、砂糖を摂らなければブラークは作られないわけだけど、甘みがないとおいしくないし、人工甘味料は血糖値を上げないぶん食欲抑制作用が働かずについ食べ過ぎてしまうなど、現実には全く砂糖を摂らないわけにはいかないんだ。つまり、どうしてもブラークはできてしまう。

歯磨剤もブラークを浮かせるわけではないし、むし歯にならないためにはブラークをこすり取るしかないんだね」

「しっかりとみがきをしなきゃ、ってことね」

●情報クリップ●

待合室で絵本を楽しむ「元気わくわくおはなし会」を今月も開きます。くわしくは受付までお問い合わせください。ホームページでもご確認いただけます。

医療法人 元気が湧く
こどもの歯科

診療科目 小児歯科・矯正歯科

診療時間 ●診療時間 9:00~18:30
●昼休み 平日12:30~14:00
土日13:00~14:30
●休診 火曜・祝日(土日診療)

院長 経歴 H2 九州大学歯学部卒業 九州大学歯科矯正学講座入局
H8 日本矯正歯科学会認定医取得 小児歯科はまの勤務
H19 こどもの歯科に名称変更 院長に就任

福岡市南区大橋3-2-1 大橋プラザ2F
〈市営 大橋駐車場をご利用ください〉

☎092(551)8080

ホームページ <http://kodomonoshika.com/>

