

# キシリトールは優れた甘味料

副院長 鳥田の  
はしゃうんちく 其の参

こんにちは、皆さんもご存じかもしれませんが、キシリトールはガムやタブレットなどの甘味料として、たくさんのお菓子に使われるようになりました。キシリトールは、糖アルコールの一つであり、マルチトール、ソルビトール、マンニトールなどとともに多くの食品に使われています。

## キシリトールの一番の特徴は、「虫歯の原因にならない」

ということです。



### ・お口の中で虫歯の原因となる『酸』を作らない

例えば砂糖の場合、糖を虫歯菌が分解し発酵させて酸を作ります。その酸によって歯が溶かされ、虫歯ができてしまいます。

しかしキシリトールの場合、虫歯菌によって発酵せず、虫歯のもとになる酸が作られないのです。

### ・再石灰化(溶けた歯を再生する働き)を促進する

キシリトールは砂糖と同じ甘味を持つため、味覚が刺激されて唾液の分泌を促進します。特にガムの場合には噛むことによっても唾液分泌が促進します。

唾液の中には再石灰化に必要なカルシウムイオンが含まれているので、歯の表面にできた初期虫歯の再石灰化を促すのです。



## キシリトールはこんなところにも？！

キシリトールは白樺(シラカバ)の木などから作られますが、実は野菜や果物にも、微量のキシリトールが含まれています。

例えば、いちご約350mg/ラズベリー約260mg/レタス約130mg/ほうれん草約100mg(全て100g当たりの量)のキシリトールが含まれています。ただし、これらの野菜を食べているだけでは、むし歯予防効果はありません。

最後になりますが、注意したいのは、お菓子などに甘味料としてキシリトールが入っていても、少しでも砂糖などの糖分が入っていれば虫歯になる可能性があるのです。そのため、キシリトールの含有量やその他の糖が入っていないか成分表もよく見た方がいいでしょう。

当院では安心のキシリトール100%のガムやタブレットをおいていますので、歯磨きや規則正しい食生活を行いながら、さらにキシリトールで虫歯予防をはじめましょう！



きかわ歯科クリニック