

歯の相談室



あじま診療所歯科 歯科医師
右近 快平

虫歯の予防には

虫歯の予防には、歯磨きとフッ素入り歯磨き剤の使用が大切なことです。甘味料のなかでは、キシリトールが虫歯予防に効果的と言われています。

キシリトールは虫歯原因菌に対し制菌的な作用があります。これは、キシリトールが細菌内に侵入、菌体内にキシリトール5リン酸が蓄積することによるものです。

キシリトールを頻回に長期間にわたって摂取するとプラークの酸を作る能力が下がると言われています。

キシリトールの最大の特徴は、虫歯の原因菌を減少させる効果です。

歯磨き剤に10～20%のキシリトールを加えると虫歯の原因菌を減少させますが、3%のキシリトールを加えたものは効果がありませんでした。

キシリトール入りチューインガムでは、キシリトールだけでなら、効果はありませんが、砂糖などと混ぜて入っているものは効果がないといわれています。

