

たるみ歯科通信

2011年 11月号 NO.11

こんにちは、トリートメントコーディネーターの難波です。
近頃は秋も深まり、そろそろ冬の足音が聞こえてくるような気候になってきました。

寒気に刺激されて山の葉っぱが紅く色づいて、山は賑わいますが、街では大人しい色の服装の人が増えてきます。

そんな11月にあるのが、イイ（11月）歯（8日）の日！
健康な歯とお口を大切にしようと呼びかける日です。

この日を機にして、皆さんが歯にもっと
関心を持ってもらえたらと思いますし、
歯を大切にしようと思ってもらえたら
うれしいです。



お知らせ

- ◇ 矯正診療日は **10日（木）の午後**です。
- ◇ 矯正日は **2012年から第3火曜日に変更**になります。

キシリトールのお話

今回は砂糖に替わる甘味料、「キシリトール」についてお話しします。

キシリトールって何？

ガムで有名なキシリトールですが、キシリトールは砂糖と同じ甘味料で、白樺や樺の木から採れる天然の安全なものです。

甘いのに食べてもいいの？

ムシ歯菌が砂糖を餌にして酸を作り、その酸が歯を溶かして穴をあけてしまうのがムシ歯です。

しかし、キシリトールの場合はムシ歯菌は酸を作ることができませんのでムシ歯にはなりません。

それだけでなく、キシリトールは溶け出してしまった歯のエナメル質の再石灰化の手助けをしたり、ムシ歯菌を弱めたりする働きもあるのではないかともいわれています。

キシリトールの本場、フィンランドで行われた研究で、甘味料をすべてキシリトールに替えたところ、砂糖を使う場合に比べ大幅にムシ歯が減少したとの報告もあります。

ムシ歯予防の基本は自分のお口の状態にあった、「毎日のセルフケア」と「歯科医院でのメンテナンス」です。

キシリトールだけではムシ歯を予防することは出来ません。

しかし、おやつを選ぶ時に砂糖入りではなく、

キシリトール入りのものを選んでもらう

ことは、ムシ歯予防のための

おやつの食べ方のひと工夫として

おすすめします。

