



三度の食事の時もpHは下がるのですね〜

隊員2号

睡眠中は唾液の分泌が少なく、pHが回復しにくい

# キシリトールは虫歯予防になるって本当?

樺島弘文 (生活なんでも調査隊員1号)  
Hirofumi Kabashima

## 恥

ずかしながら、生活なんでも調査隊の二号隊員である私はこれまで、「キシリトール」が甘味料の一種であることを知らなかった。なんとなく、虫歯を防ぐ薬剤が何かだと思っていたのだ。だから「キシリトールガムを噛めば虫歯にならない」「歯磨きの代わりにキシリトールガムを噛めばいい」と思い込んでいた。

このたび調査をしてみて、確かにキシリトールは虫歯予防に役立つが、虫歯を防ぐ魔法の薬ではないことがよくわかった。「うちの子にはキシリトールの親御さんには要注意である。まず、虫歯はどうしてできるのかについて説明しよう。炭水化物、とくに

糖分を取ると、歯垢の中にいる細菌によって、酸が作られる。そして歯の周りのpHが五・五以下の酸性になると、表面のエナメル質が溶け始める。つまり、食事をしたり、おやつを食べるたびに、歯垢では酸ができて、歯を溶かしているのだ。これが虫歯となる。

虫歯を防ぐためには、酸の原因となる糖分の摂取を少なくすること、できるだけ早く酸性になった歯垢を中性に戻してやるのが、大切である。

キシリトールは砂糖などと違って、酸の原因とならない甘味料である。その意味で、キシリトール入りのガムは虫歯の原因とはならない。

「しかし」と、キシリトールに詳しい東北大学名誉教授の山田正先生は忠告する。

「キシリトール入りのお菓子には、同時に砂糖を使っているものもあります。私の実験では、甘味料の九五%がキシリトールでも、残り五%が砂糖や水飴であれば、虫歯の原因になります」

「キシリトール入り」と書いてあっても、中身をよく確かめないと、安心できないのだ。

次に、酸性になった歯垢を中性に戻すことだが、これには唾液の働きが大きい。唾液の緩衝作用によって、酸性は中和される。中性になると、リン酸とカルシウムが歯に沈着し、再石灰化して、歯が修復される。言ってみれば、歯は常日頃から溶解と修復を繰り返しているのだ。そして、歯を溶解したま

まにさせないためには、食事や間食は少ないほうがいいことになる。

山田先生は「虫歯を防ぐには、間食をやめることが一番。三度の食事だけをしている分には、そう虫歯にはなりません。食事のときは、間食時よりも唾液もたくさん出るし」と説明する。

キシリトールには歯の修復である再石灰化を助ける作用もあるが、唾液の働きの方が勝るようだ。唾液をたくさん出すことが、最も虫歯を防ぐことにつながる。実際、スルメや梅干しで唾液を出すようにしても、再石灰化は促進される。もちろん、同じガムなら虫歯の原因とならないキシリトール一〇〇%のガムがいい。

キシリトールの活用を勧めているこの歯科医院の小池匠先生は、「食後の歯磨きの後、キシリトール入りのガムを噛むことを指導しています。ガムが噛めない小さなお子さんの場合は、タブレットをなめるのがいい。タブレットだとキシリトール一〇〇%ですから」と語る。

小池先生によると、虫歯予防先進国のフィンランドでは、昼食後に歯ブラシでブラッシングした後、キシリトール入りガムを噛むという。

「キシリトールは第二次世界大戦のとき、砂糖が不足して、代用として白糖にアルコールを添加して作られたものです。一九六〇年代までフィンランドは日本より虫歯が多いくらいでしたが、キシリトールを使うようになってぐんと減りました」

**皆さんの疑問を大募集します**

毎日の生活で不思議に思うこと、子供に尋ねられない疑問、はがきに書いてお送りください。採用された方には、掲載誌をお送ります。

宛先  
〒102-8641  
東京都千代田区平河町2-13-12  
プレジデントファミリー編集部  
「生活なんでも調査隊」係

しかし、虫歯は想像以上に手ごわい。山田先生によると、「歯の溶解は食べ物を口に入れて三分後から始まります。だから、通常いわれる「食後三分以内の歯磨き」では手遅れになる」そうだ。さらに「いちど歯垢内に取り入れられた糖分は、なかなか取り除けません。ようかんを食べた後、お茶で歯をすすいでも、糖分は抜けない。歯磨きも、食べる前に歯を保護するためにフッ素入りのもので行ったほうがいいでしょう」と続けた。

どうやら、甘い物を食べた後に、「歯の溶解」虫歯の始まり」を防ぐのは無理なようだ。キシリトールガムなどで唾液の分泌を高めて歯の修復に努めるか、食事前にフッ素入り歯磨きでエナメル質を守るかが、せいぜいのところらしい。

チョコレートを食べた後でもキシリトールガムを噛めば虫歯にならないとか、キシリトールガムは虫歯を治してくれるというのは、一号隊員の妄信であった。

どうりで、一号隊員の歯は虫歯だらけでガタガタなわけだ。むろん、これは言いがけ的な結論である。