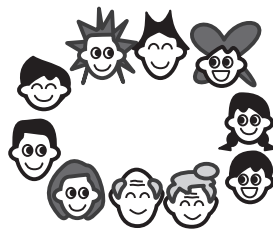


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員

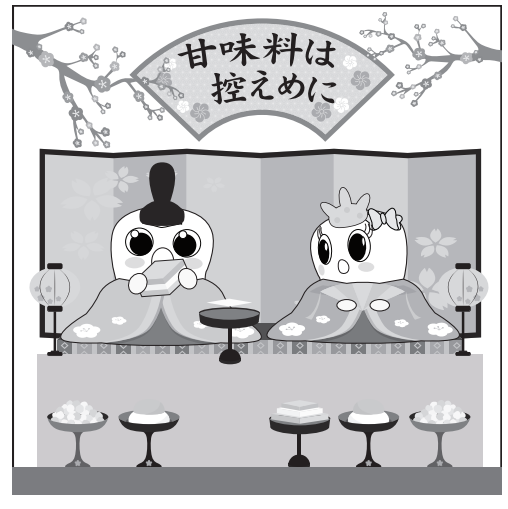


平成31年3月号
発行人 津谷歯科医院
院長 津谷良
住所 岡山市中区海吉1807-14
紙面に関するお問い合わせは下記まで
電話：0120-779-418
配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

前号では、ミュータンス菌等が砂糖を基にむし歯を作るメカニズムをご紹介しました。砂糖を摂取しなければむし歯はできにくくなるのですが、砂糖は大変質の良い甘みを持ち、熱しても味が変わらない上、コストが安くとても安全な食品です。エネルギー源としても重要で、体内に効率的に取り込まれ、特に成長期の小児には必要不可欠です。一方で、むし歯以外にも、過剰摂取による肥満の問題もあります。そこで上手に併用したいのが代用甘味料です。元々、代用甘味料は砂糖不足となった戦時中に砂糖の代わりとして使われてましたが、近年では“低カロリー”“むし歯になりにくい”“腸内環境の改善”等、機能性を目的に多様化しています。そこで今回は、『代用甘味料』についてご紹介します。



■ 甘味料の分類・甘味度（対スクロース比）

原料に糖質（トウモロコシ等のでんぷん）を使用しているか否かで、『糖質系』と『非糖質系』に分類できます。代表的な甘味料名とスクロース（砂糖）を1とした時の甘味度（※）が下記の表になります。最も小さな糖が単糖類でグルコース（ぶどう糖）やフルクトース（果糖）です。

糖質系 （糖質由来）	糖類	単糖類	グルコース	（※）0.74
		二糖類	マルトース	0.32
その他	多糖類	オリゴ糖	0.35	
	糖アルコール類	キシリトール	1	
非糖質系 （糖質以外 に由来）	天然甘味料	ステビア	0.8	
	人工甘味料	スクラロース	600	

この単糖が複数結合すると二糖類、多糖類という種類の糖になります。また糖類に水素を添加したものが糖アルコールで、熱に強く安定していて、消化吸収されにくく、微生物の栄養源になりにくいので多くの食品に幅広く使用されています。ちなみにお酒のアルコールとは異なります。人工甘味料は甘味度が数百倍以上あるものが多く、使用量が少なくすむためカロリーを抑えられるというメリットがあります。

■ 代用甘味料を選ぶポイント

むし歯予防の観点からは、口腔内細菌によって利用されにくいもの、つまり①ミュータンス菌が粘着性の強いグルカンを産生できない②歯が溶けだすレベルの強い酸（pH5.4以下）を口腔内の細菌が産生できない性質を持つ代用甘味料を選ぶことがポイントです。糖アルコールや非糖質系の甘味料にはむし歯になりにくいものが多く、具体的にはキシリトール、マルチトール、アスパルテーム等がよく使われています。買い物の際には、『トクホマーク(①)』や『歯に信頼マーク(②)』を目印にするとわかりやすいと思います。ちなみに、よくのご飴等のパッケージに『シュガーレス』や『ノンシュガー』と表示されていますが、これは食品100g（又は飲料100mL）に対し、単糖類又は二糖類が0.5g未満であることを意味していて、むし歯にはなりにくいものの、完全に糖類が入っていないわけではありませんので注意が必要です。次号では予防効果が高いと言われるキシリトールについて解説します。



◆ 代用甘味料には予防効果があるものも。上手に選び、虫歯予防の手助けにしよう!! ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」って話をしていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
(土曜日は16:30まで)
診療科目 歯科 小児歯科
休診日 木曜・日曜・祝祭日
院長 津谷 良
岡山市中区海吉1807-14
☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413