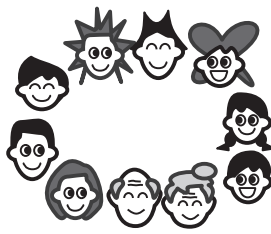


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



平成31年4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

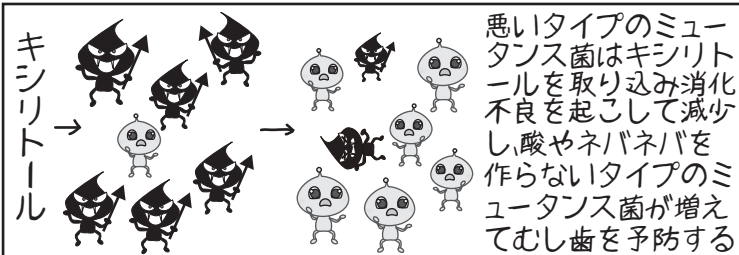
皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

むし歯になりにくいとして有効性が国から認められているトクホ(特定保健用食品)のガムやタブレット。これらに使われている甘味料がキシリトールです。キシリトールは果物のプラムやイチゴ、野菜ならカリフラワー等に含まれている天然甘味料で、糖アルコールに属し、砂糖と同等の甘味度でありながら、砂糖より25%も低カロリーです。また細胞に取り込まれるのにインスリンを必要とせず、糖尿病状態のエネルギー源としても利用でき、1960年代から既に点滴に用いられ、WHOからは最も安全性の高いカテゴリに分類されています。樗や白樺、とうもろこしの芯等から工業的に生産され日本では約8割がガムに利用されています。そこで今回は、『キシリトール』についてご紹介したいと思います。

■ キシリトールのむし歯予防効果

キシリトールにむし歯抑制効果のあることが分かったのは1970年代です。キシリトールは酸や歯垢(プラーク)を作らないことから、むし歯の原因にはなりません。またキシリトールは、酸とネバネバのグルカンを作る悪いタイプのミュータンス菌を減らし、酸とグルカンを作らないタイプのミュータンス菌を増やすことがわかっています。つまり、口腔内の細菌叢(細菌のバランス)を変えて、むし歯の発生を防ぐことができるのです。これはキシリトールのみ認められる効果です。



また1975年以降、世界中で多くの長期的な臨床研究が行われ、30~80%のむし歯の発生を予防したという結果が報告され、その有用性が実証されています。

■ キシリトールの選び方と使い方

ガムやタブレットは、キシリトール含有量が50%以上で糖質を含まないもの(シュガーレス)を選んでください。1日3~5回、食後・食間・就寝前、10分を目安にキシリトールが含まれた唾液をすぐには飲み込まずに、全部の歯によく行き渡らせるのがポイントです。キシリトール100%のものであれば、歯垢が減るまでおよそ2週間。3ヶ月程度で、むし歯になりにくい口腔環境になると言われています。ただし基本はブラッシングなので、歯磨きはしっかりしましょう！

■ 要介護高齢者にも!!

要介護高齢者で歯磨きを十分にできず、口腔内環境が悪化しやすい場合に、キシリトールは有効です。

- ① 口腔内の悪いタイプのミュータンス菌が減少する
 - ② 唾液分泌を促しお口の中の汚れを洗浄する
 - ③ 唾液分泌で薬や加齢による口腔乾燥を緩和する
- 等の効果を期待できます。入れ歯等でガムが駄目な方でもタブレットなら使用できます。またキシリトールはインスリンに関係なく吸収されますから、糖尿病の方でも安心して使用できます。

◆ お子様から要介護高齢者までキシリトールを味方にして口腔内環境の改善を!! ◆

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