

キシリトールQ&A



Q1. キシリトールって何?

A. 天然素材の甘味料で、白樺や樅などから採れる成分を原料にして主にフィンランドで生産されています。イチゴやほうれん草などの果物や野菜にも含まれています。

Q2. キシリトールの効果は?

A. 唾液を出させることと、プラーク中のミュータンス菌を減少させ酸の産生を抑制することで虫歯予防に役立ちます。

Q3. ガムとタブレット(キャンディ, 飴)では効果の違いはあるの?

A. タブレットは砕いてしまってはダメ。長時間口の中にとどめておきガムを噛むのと同じ様に唾液を出させることが大事です。

Q4. 食品に含まれるキシリトールの量で効果は違うか?

A. 虫歯予防効果は含有量に比例するといわれており、甘味料の50%以上がキシリトールであることがキシリトール製品の推薦条件の一つです。

Q5. キシリトールガムは1日にどれくらいとればいいのか?

A. 虫歯になりやすい人や積極的にガムで予防しようとする人は、毎食後と間食の後、就寝前に1粒ずつ噛むことをおすすめします。

Q6. キシリトールガムは何分くらい噛めばいいのか?

A. キシリトールそのものの効果は数十秒から数分でなくなりますが、唾液を出す効果も期待して5~10分間がよいでしょう。

Q7. 何歳ぐらいが最も効果的?

A. 永久歯がはえてくる時期が最も効果的ですが、ガムを噛むことができる方なら何歳の方でも効果はあります。乳児をもつ母親がガムを噛むことによりミュータンス菌の母子感染を防ぐという報告もあります。

Q8. キシリトールは安全?

A. 天然素材甘味料なので安全です。世界食料農業機関/世界保健機関合同の規格委員会は「1日の許容摂取量を限定せず」という安全性の高いカテゴリーとして評価しています。

Q9. キシリトールを過剰にとっても大丈夫?

A. ガムを噛むことで過剰に摂取してしまうことはまずありませんし、胃腸の弱い方、消化不良気味の方でも問題はないです。ごくまれに下痢をおこしやすいことがあります。下痢が続くようなら摂取するのを休止して下さい。

Q10. キシリトールを食べれば砂糖を食べても虫歯にならない?

A. なります。虫歯予防にはブラッシング、正しい食生活、フッ素による歯質の強化、歯科検診などがありますが、キシリトールによる予防法は追加型予防法と呼ばれ、従来の予防法を補足するものにすぎません。キシリトールの過信は禁物です。

