

歯っぴー囓むカム通信



キシリトールガムを食べて

むし歯を予防??

第12号 H25. 3. 15発行

野上歯科医院

Tel 044-511-9648

<http://www.nogamishika.co>

今号のテーマは、「キシリトールガム」です。

皆さまを知らざる世界へ、お連れしたいと思います。
さて・・・何が書かれているか??
それは・・・読んでからのお楽しみです。



院長のコラム 「キシリトールガムについて」

私が初めてキシリトールガムの存在を知ったのは、今から15～16年前の頃です。

歯科の専門雑誌でキシリトールガムがむし歯予防に効果があるという事は、知っていましたが、当時の私は、「ガムを噛んだぐらいで本当にむし歯が止まるはずがない。」という疑いの目で見ていました。知らないとは、本当に恐ろしいものです。

むし歯が止まるという事実を確かめもしないで古い考えにとらわれていました。その考えを根本から変えるようになったきっかけは、実際にフィンランドへ渡って、キシリトールガムの使われ方とその追加の研究データを見せてもらってからです。

もちろんキシリトールガムを噛んだだけで全ての人のむし歯が止まる訳ではありません。しかしキシリトールガムを上手に使うことによって、むし歯が劇的に減る事も事実です。

正しいガムの噛み方や回数、むし歯予防に必要なキシリトールの含有率を知る事によって、皆さんのお口の健康は、飛躍的に向上する事でしょう。

キシリトールの効果については、懐疑的であったアメリカも、今ではその効果を認めています。キシリトールを上手に取り入れる事によって、効果的にむし歯予防をしましょう。

キシリトールってなに？



950円

当院にて販売

白樺の樫の木で出来た天然の甘味料のことです。

キシリトールは、むし歯にならない甘味料の中でも、特に優れたむし歯予防効果があります。甘いけれどもむし歯予防の強い味方として使うことで、予防は、もっと楽しくなります。

キシリトールのすごい力！

- 1 むし歯のもとになる歯垢（しこう）を作りません。
- 2 習慣的にキシリトールを食べて行く事で、むし歯菌の活力が失われ、むし歯菌の数が減少します。
- 3 唾液の量を増やします。唾液は、虫歯の予防やお口の健康に非常に大きな役割を果たしている。

キシリトールのとり方



キシリトール100%配合のガムの場合、一日3～4粒を毎食後に噛みさらにむし歯になりやすい人や積極的にむし歯予防をしたい方は、1日5回、毎食後、間食後、おやすみ前に1粒噛むことをおすすめします。以上のことを、3カ月ほど続けると効果がでます。でもその後やめてしまうと、しばらくして再びむし歯菌が増え始め、むし歯になる危険性も高くなります。

むし歯予防のためには、毎日、続けることが大切です。

キシリトールは、その製品によって、含有量が異なります。キシリトールのむし歯予防効果を期待するには、含有量60%以上の物が望ましい。そのために、野上歯科では、甘味料としてキシリトール含有量が100%の歯科専用ガムをすすめています。

噛む時間？

良く噛んで唾液を出すこともむし歯予防に大切なこと。ですから、ガムを噛む場合は、味がなくなってもそのまま10分位噛むことをおすすめします。

今回のテーマは、キシリトールですが、私からは野上歯科のむし歯予防への考え方と取り組みについてお伝えしたいと思います。12年前から院長は、最もむし歯予防に成功している国フィンランドに4度研修に行き学んで参りました。そして野上歯科を従来の治療型から予防型へと変える決心を致しました。まだ日本の歯科医療は、治療重視で予防への意識が低かったため、当時は患者さまに理解していただくことも院内のシステム作りにも苦戦しましたがこの10年院長とスタッフ全員が研修に通い「どのようにして、患者様に予防の大切さを理解していただけるか」を一緒に模索してきた熱意を通して少しずつ患者様にも予防の大切さを理解・実感して頂ける診療室へと参りました。

去年は、お子様のむし歯予防には、子育てをするまわりの大人とりわけお母様のむし歯予防が実はとても大切なことであることをお母様に何とかお伝えしたいと長年考えておりました母子教室を3回開催することが出来ました。この教室では、歯磨きの方法・フッ素塗布の重要性・正しい食生活・定期健診・キシリトールの効能というお子様のむし歯予防の5つの柱に加えて最も重要なポイントである「母子感染(子育て感染)」について院長が多く時間を説明いたしました。

ここでも簡単にお話しますと新生児のお口の中には、むし歯菌はいません。子供にむし歯菌が感染する原因の70%は、お母様であると言われていています。つまりお母様のお口の中のむし歯菌を少なくしておけば感染の危険も少なくなるということです。

むし歯があるとむし歯菌は、増え続けますから、お母様やお父様がまずむし歯を治療される事をお勧めします。治した上でさらに環境をよくするためにお勧めしたいのが今テーマ「キシリトール」です。

フィンランドでの研究によると生後3カ月から2歳になるまでお母様が1日約6gのキシリトールをとり続けた場合ととっていないグループに比べてむし歯の原因であるミュータンス菌が赤ちゃんにうつる確率が5分の1に減ったそうです。つまりキシリトールガムを噛み続けることでお母様のお口のミュータンス菌が減り感染しにくい状態に変わりお子様にうつりにくくなると報告されています。

私事になりますが、17歳になる双児の娘達は、お菓子大好き人間ですが今のところ永久歯28本にむし歯はありません。乳歯の頃には2人共1本ずつむし歯がありました。私は、歯科医師の家庭なのに子供に乳歯の段階でむし歯が出来たことに、ひどくショックを受けてそれから小学校5年生まで夜は私が仕上げ磨きをしっかりと定期的なフッ素塗布もしました。しかし現在むし歯ゼロに大きく影響したのは、親子で噛んだキシリトールではないかと考えています。

お子様のむし歯予防には、お母様が大きな鍵をしめています。ご自身のむし歯治療と予防が重要です。幼いお子様を人に預けてまでは、通いづらい、子供がぐずり泣くから歯医者から足が遠のいてしまうというお話を良く耳にします。野上歯科は、そのようなお母様やお子様楽しく安心して通院して頂ける診療室をめざしてまいりました。ベビーベット配置、お預かり、そして何よりも心を込めたお母様の立場に立ったサポートを今後もさらに全スタッフ、力を合わせて進めていくことをお約束します。

野上 恵子



「キシリトールQ&A」

キシリトールガムが噛めない方は、どうしたらいいでしょうか？

ガムが噛めない乳幼児や高齢者の方には、キシリトールタブレットをおすすめします。1日1回1～2粒を5分間噛まずになめましょう。乳幼児は、1回1粒です。

1日に3～5回を目安とするとよいです。



300円

入れ歯や矯正装置が入っていますが、キシリトールガムをかんでも

大丈夫ですか？

歯科専用のキシリトールガムは、くっつきにくいので、入れ歯や矯正器具をつけている方でも安心して噛むことができます。

キシリトールガムを食べていれば、歯磨きしなくてもいいの？



歯磨きは絶対必要です。きちんと歯磨きと規則正しい食生活を実行した上でキシリトールを使いましょう。キシリトール効果で、プラークがサラサラになって落としやすくなり、歯磨き効果があります。

キシリトールを口にしていれば、むし歯にならないと考えるのは、大きな間違いです。毎日のお口のお手入れにプラスして、むし歯予防をサポートしてくれる1つと考えましょう。

そして、お口の健康を守るために、歯の定期検診をお忘れなく！

野上歯科からお知らせ

母子教室 4/18(木)開催します。

詳細はHPにてお知らせいたします。

最後まで読んで頂き有難うございました。この新聞を読んで頂いたことで、キシリトールについて興味を持って頂けたら嬉しいです。

第12号 編集者 院長、野上恵子 飯田

*次号(第13号)は、H25、7、13 発行予定

