

## 「キシリトール」って何？

テレビCMや商品表示などで「キシリトール」という単語を見たり聞いたりしたことはないでしょうか？虫歯予防に効果があると言うことは理解できてもなぜ効果があるのか、どのように使用するのが良いのかわからないまま食べている方も多いのではないのでしょうか？

キシリトールは主に白樺などから作られる甘味料で、甘味は砂糖と同じくらいですがカロリーは約3/4と控えめで血糖値の上昇を抑える特徴もあるので糖尿病の方にも安心して使用できます。

### なぜ効果があるの？

虫歯の主な原因は口の中のミュータンス菌という細菌が口の中の糖分をエサにして酸を作り出し、それが歯の表面を溶かすことで虫歯ができます。

しかし、キシリトールはミュータンス菌に吸収されても酸を作り出すことが出来ないため、虫歯予防に適しているのです。

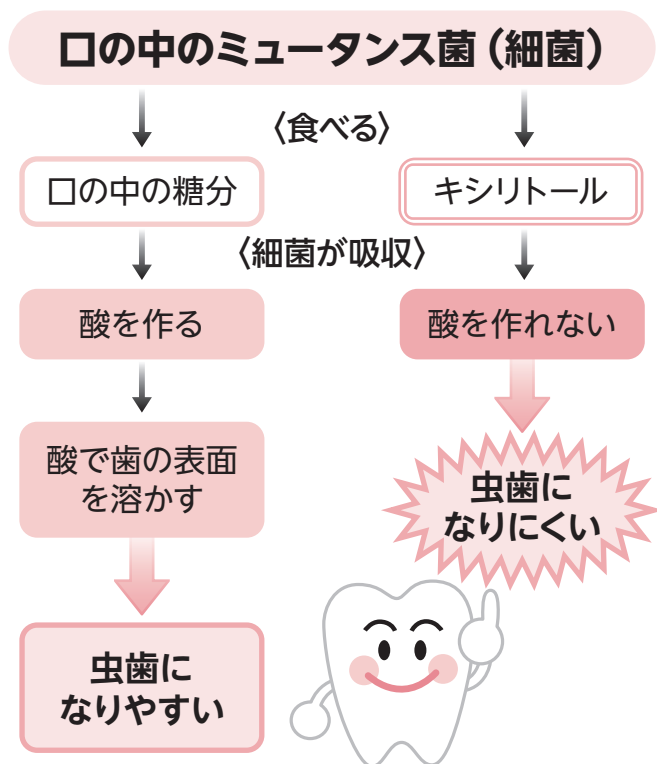
### 使用の目安は？

キシリトールを含む食品として、ガムやタブレットが有名ですが、効果を最大限に引き出すにはキシリトール100%のもの、もしくは50%を超えていて、ほかの糖類が0gであるものが良いです。

1日3～10個くらいの量を3回くらいに分けて5～10分くらい噛み、3カ月以上継続するのが効果的です。（食後や間食後が効果的です）

### - 注意点 -

ただし過剰摂取すると、一時的に下痢などの消化器症状がでることがあるので慣れていない場合は注意が必要ですし、5歳未満のお子さんには誤嚥や消化不良の心配があるので、ガムやタブレットを食べるときは注意してください。



キシリトールは補助的な予防手段なので、歯磨きなどの基本的なケアはしてください

(文責：ふくしま歯科診療室 上嶋 秀司)

### 訂正とおわび

広報ふくしま令和7年12月号の福島町三師会の健康情報コーナー「かみ合わせ・歯ならび」についての掲載内容に誤りがありました。訂正しておわびいたします。

#### 【8020運動をご存じですか？】4行目

**誤**  
30本以上の歯が残っていて適切なかみ合わせの場合、硬い食べ物でもほぼ満足にかむことができると言われています。

**正**  
20本以上の歯が残っていて適切なかみ合わせの場合、硬い食べ物でもほぼ満足にかむことができると言われています。