

代用甘味料

代用甘味料とは、砂糖と同じくらい甘いのですが、**ばい菌がむし歯の原因となる酸をつくりにくいもの**なのです。だから、甘いものを取るときはできるだけ代用甘味料の入っているものを選びましょう。

例) キシリトール、アスパルテーム、ステビオサオド



これは「**歯に信頼マーク**」と言
い、食後20分以内に歯垢のpH

キシリトールとは、白樺等の樹木からつくられる天然素材の甘味料です。砂糖と同程度の甘味料です。糖アルコールと呼ばれる炭水化物の一種です。食品にも含まれています。

キシリトールの成分は

- ・むし歯の元となる歯垢を作りません。

キシリトールの効果

①酸を酸性しません

虫歯は、ミュータンスレンサ球菌（虫歯のきっかけを作る菌）が作り出す酸によって歯の表面の無機成分が溶け出すことにより始まりますが、キシリトールは酸の産生に利用されません。

②ミュータンスレンサ球菌の質変化します

習慣的にキシリトールを摂取することで次第にミュータンスレンサ球菌の活性が失われ、菌の増殖を抑制し、酸を作る力が低下し、歯からはがれやすいさらさらした菌に変化します。

③再石灰化します

・酸によって歯の表面のカルシウムが抜けてしまった（脱灰）場合でもキシリトールの摂取により、カルシウムが再び付着し（再石灰化）し、歯を元の健康な状態に戻します。

④唾液が出ます

キシリトールの甘みで、唾液の量が増え、お口の中の洗浄効果もあります。

キシリトールの摂取目安は？患者さんのむし歯リスクに応じて、摂取量は異なります。

むし歯のリスクを患者さん自身も把握して頂き、摂取量の目安はスタッフがアドバイスさせていただきます。