

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成26年6月発行

第145号



フッ素とキシリトール

中林 弘（中央歯科医院 院長）

近年、虫歯の予防にはフッ素とキシリトールが良いと言われています。そこでどんな作用で虫歯予防になるかをご説明いたします。

フッ素はフッ素化合物として歯磨き粉や学校等のフッ素洗口等に使用されます。

- ① フッ素は歯磨きで落としきれなかった歯垢が作る虫歯の原因菌（以下ミュータンス菌）の働きを弱め、歯垢が作る酸の量を抑えます。
- ② 歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進します。
- ③ 歯の表面を酸に溶けにくい質性に修復してくれます。

フッ素は口の中に長くたまってくれる方が効果的なので二度磨きをお勧めします。一度目は歯ブラシに何も付けずに磨き、良くブクブクうがいをします、二度目は歯磨き粉をごく少量付けて磨き、少量の水で一回軽くうがいをすると良いでしょう。

キシリトールはガム等に入っている自然界に存在する安全な甘味料です。これは虫歯の原因にならないばかりか発生を防ぎます。

- ① キシリトールはミュータンス菌の増殖を防ぎ虫歯の出来にくい口の環境にします。
- ② ミュータンス菌がキシリトールを分解できないので酸の産生がありません。
- ③ 歯垢の量と付着性を減少させます。
- ④ 唾液の分泌を促進させます。
- ⑤ 再石灰化を促進させます。



キシリトールも口に長く留まってもらいたいのでガムやタブレットでないとう効果がないといわれています。だから夜、歯磨きをした後にキシリトールガムを一枚噛むことは虫歯予防に非常に有効です。ただし多量に摂ると腸内細菌にも影響を与えるので下痢等をしやすくなるので注意しましょう。

フッ素もキシリトールも子供の虫歯予防だけでなく大人にもとても有効です。