



### Q1 キシリトールって良く聞くけどむし歯を治すって本当？

キシリトールは、糖アルコールという甘味炭水化物の仲間で、自然界では多くの果実や野菜に含まれています。例えば、イチゴには乾燥重量100g中に約300mgのキシリトールが含まれています。また、人の肝臓でも、1日当たり約15gのキシリトールが作られています。

キシリトールは、糖アルコールの中で最も甘く、砂糖と同じ甘味度を持っていますが、むし歯の原因になりません。口の中で歯を溶かすほどの酸は作られないからです。また、甘みが強いので、唾液も出やすくなります。

キシリトールがむし歯を防ぐ理由は、大きく二つに分けることができます。一つは唾液の分泌を促進することにより酸を中和し、更に歯の再石灰化を促し、歯を硬くします。もう一つは、むし歯菌の活動を阻害し、酸を作りにくくする作用がある事です。

むし歯の原因はむし歯菌が酸を発生し、歯を溶かすことなので、キシリトールはむし歯を防ぐ効果はありますが、むし歯を治すことは出来ません。

むし歯予防効果を十分に発揮させるためには、高濃度キシリトール配合のガムかタブレットを1日3回、3か月以上続ける必要があります。むし歯になりやすい方には、特に効果的と考えられます。

### Q2 唾液ってどういう働きをしているの？

食事中、噛めば噛むほどたくさん出てくる唾液。  
この唾液が、身体にとっても大切な働きをしてくれます。

#### 消化を助け、病気を防ぐ

アミラーゼの酵素が、食べ物の消化を助けます。また、口の中で噛み砕かれた食べ物を、唾液が包み込んで刺激を和らげます。

### 口の中をきれいにする

歯に付着した、食物残渣や歯垢を洗い流し、歯の表面をきれいにするとともに口腔内の粘膜を清潔に保ちます。

### 味覚がよくなる

食べ物を分解して、積極的に味覚を感じさせる作用や、味覚の感受性を敏感にさせる作用があります。

### むし歯を防ぎ、歯を強くする

食事で酸性化した口の中を中性に戻し、溶けたエナメル質を再石灰化（歯の表面修復）します。

### 細菌増殖をおさえる

唾液に含まれるリゾチームやラクトフェリンが、細菌の発育・増殖をおさえて身体を守ります。口腔内を清潔に保ち、口臭を予防します。

### 細胞を増やし、若々しい身体を保つ

唾液ホルモンの働きにより、身体の内外の細胞を新しくつくる新陳代謝をうながします。また人間本来の生存本能や気力を活性化します。

### 発がん性物質の働きを抑える

発がん性物質を含んだ食品添加物や、体内で発生した活性酸素を消去する働きをします。

### 唾液が減ると…

唾液の分泌は食習慣やストレス、薬剤、加齢などにより変化を受けやすいことがわかっています。唾液量が少なくなってくると、むし歯、歯周病にかかりやすくなるほか、義歯の不安定、口臭、ドライマウス、舌痛症などが現れやすくなります。また、歯周病が進行すると心臓病や糖尿病など、全身の健康に影響があります。

## Q3 よく噛むとダイエットになるって本当？

ダイエットというとすぐ食事を抜く人がいますがこれは大きな間違いです

一番効果的なのは 3食しっかり食べることです

けれど条件が1つあります。 それはしっかり噛むことです

噛むことは消化を助けるだけでなく食べ物を質的にも量的にもコントロールするのです。

噛まずに好きな柔らかいものばかりを流し込む これでは食事の量も増えるし肥満にならないほうがおかしいです。

しっかり噛むことで食事の時間をかけ、脳の満腹中枢を刺激し食事の量のコントロールができます。

また、食物と消化酵素をお口の中でよく混ぜ合わせることで効率的に体内でエネルギーに変化させることができます。

この様なことからよく噛むことはダイエットになることは勿論、成人病の予防にもつながります。

#### Q4 永久歯が生えてきているのに乳歯がぐらぐらしないと歯並びに影響するの？

乳歯から永久歯へと生え変わる時のトラブルとして、永久歯が生えてきたにも関わらず、乳歯が抜け落ちず、乳歯と永久歯が前後で共存する状態を保ってしまう事があります。

このような症状は多くの方に見られるものなので、大きな心配はありません。

治療としては、本来、永久歯が生える力によって抜け落ちなければならない乳歯が残ってしまっているのが問題なので、時期をみて抜歯を行います。

乳歯を抜歯した後、後ろに下がったままの永久歯は舌の力により前に押され、自然と前に出てきます。

人により歯と顎の大きさに不調和（歯が大きく顎が小さい場合等）が有ると、抜歯してもきれいな歯並びになりませんので、歯科医に御相談下さい。

#### Q5 フッ素を塗ったらむし歯にならないの？

フッ素を歯に塗ると歯の表面から取り込まれ、歯の結晶（アパタイト）の一部になります、フッ素を含んだ歯の結晶は普通の歯の結晶より丈夫になり、むし歯菌の出す酸に対してより強くなります。

ですからフッ素を正しく使うと歯の表面が強くなりむし歯になりにくくなります。

また歯の表面にフッ素があると一度傷ついた部分の修復（再石灰化）を助ける働きもあり最近の研究ではこの再石灰化を進める力がむし歯予防効果として大きいとされています、が、

フッ素を塗っていても、日常生活でだらだら食いなどをしていると、むし歯になる可能性は高くなります。（フッ素の塗布だけでそれに頼り過ぎてはむし歯になるよ。）

又、歯ブラシで汚れが取れた状態で初めてフッ素の効果が期待できるのであって家庭でフッ素をスプレーしたりうがいをしただけでは 汚れが取りきれていない為にフッ素の効果が期待できません。

むし歯予防のためには歯科医院に行って正しくフッ素を塗布してもらいましょう。