

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・医療スタッフ（薬剤師・歯科衛生士・看護師）が、交替での投稿となります。2015 年 11 月は、歯科衛生士による投稿です。

歯科医院でおススメしているガムの話

歯科医院を受診されると、ガムの販売を見掛けたり、ブラッシング指導の際に勧められたりする事は、ありませんか？歯科医院推奨のガムは、3 つに大別されます。今回は、種類別に、ポイントをご紹介します。

キシリトールガムについて

1. キシリトールとは

キシリトールは、代用糖の一種です。キシリトールは、ある種の広葉樹（カバノキ・ブナ）・米・オーツ麦・小麦・綿実・木の実の外被・麦わら・とうもろこしの穂軸・さとうきびの絞りかすなどに含まれる天然成分です。他にもプラム・きいちご・カリフラワーなどにも多く含まれています。一般的に摂取が多くなると、下痢を起こし易いといわれていますが、適切に摂取した場合、ヒトでは 1 日に 200 グラム、ないしそれ以上の投与でも下痢は生じないそうです。キシリトールには、同じく代用糖であるソルビトールの約 2 倍の甘さがあり、ガムのような固体や結晶体で食した場合、キシリトールの溶解時の高い吸熱作用により、心地良い冷たさと新鮮な感覚を覚えます。カロリーは、砂糖より幾分少ないそうです。

歯科医学的目的でキシリトールが使われるようになったのは、1970 年代になってからです。キシリトール入りチューイングガムが発売されたのは、1975 年、フィンランドにおいてでした。歯科予防におけるキシリトールの使用目的は、むし歯を誘発する糖質全てをキシリトールに置き換えて、これまでの食生活を大幅に変更する事ではありま

せん。通常の食生活の中で、定期的にキシリトールを含む食品を摂取することにより、むし歯予防効果を得ようとするものです。ちなみにフィンランドでは、むし歯予防の為、食後にキシリトールガムを噛む習慣があります。

2. キシリトールガムの効果

以下、キシリトールを歯科分野において、代用糖として使用する利点です。

- プラーク（歯垢）の脆弱化
歯質の密着度が弱くなり、ブラッシングなどで除去が容易になる
- プラーク量の減少（むし歯の減少）
- むし歯原因菌（主に *S. mutans*）の付着の減少（むし歯感染の減少）
- プラークのアルカリ化（唾液の pH5.5 以下でエナメル質が溶ける）
- プラーク中のカルシウム量の増加（歯質強化）
- 再石灰化のための化学的条件が有意に促進（歯質強化）
- 歯周病、および歯肉炎の抑制効果がある

キシリトールによるむし歯抑制メカニズムを要約すると、通常、ショ糖類を摂取するとむし歯原因菌が乳酸を産生し、この酸により歯質が溶かされるのですが、キシリトールには、歯質を溶かす酸産生能力がありません。つまり、むし歯原因菌がキシリトールを活用できないのです。ゆえに、欧米での食習慣（食後にキシリトールガムを食す）は、理にかなっていると言えます。

3. キシリトール製品（製造元：ロッテ）

キシリトール配合のガムは、市販と歯科専売品の 2 種類があり、キシリトールの含有率が違います。歯科専売は、100%で、市販品は、50%となっており、種類も豊富です。

旬なトピックを提供！日比谷診療所だより 11月号

ガムの他にタブレットの形態でも販売されています。詳細は、かかりつけの歯科医院で、お尋ねください。

①市販品（左：日本歯科医師会推薦商品・右：特定保健用食品）



*参考：<http://www.lotte.co.jp/products/brand/xylitol/product.html>

②歯科専売品（左：パウチタイプ・右：タブレットタイプ）



リカルデントガムについて

1. リカルデントとは

リカルデントは、「**CCP—ACP**」という成分の名称です。これは、メルボルン大学の Reynolds EC 教授らによって開発された、牛乳由来タンパク質の分解成分「**ガゼインホスホペプチド（CCP）**」と、「**非結晶性リン酸カルシウム（ACP）**」の複合体です。生体が利用可能なカルシウムとリンを過飽和状態（高濃度）で口腔内に供給します。

2. リカルデントの効果

以下、リカルデント成分の特長を記載します。

- 酸性状態に傾いた口腔内を中性に戻し、酸性状態になりにくい状態を維持する
- プラーク中にも取り込まれ、エナメル質表層下の再石灰化に働く（歯質強化）
- 知覚過敏に有効である

3. リカルデント製品（市販の製造元：モンデリーズ・ジャパン）

リカルデントガムも市販と歯科専売品の2種類があります。含有率も歯科専売品（右）は、一般品の2倍となっています。また、市販品（左）は、特定保健用食品です。



参考：

<http://www.recaldent-gum.com/index.html>

ポスカガムについて

1. ポスカとは

ポスカとは、「**POs-Ca**」という成分の名称です。正式名をリン酸オリゴ糖カルシウムといいます。北海道産じゃがいも由来のカルシウム食品素材です。

2. ポスカの効果

以下、ポスカ成分の特長を記載します。

- 初期むし歯を再結晶化する（歯質強化）
- 水溶性カルシウムが唾液によく溶け、むし歯の原因となる酸を作らない
- 緑茶エキス（フッ素）を含有
- 濃い味長持ちで唾液力がアップし、長い間、噛むことができる
- 唾液をたくさん出す為に、30 分間咬む事を推奨

3. ポスカ製品（製造元：江崎グリコ）

ポスカガムも市販と歯科専売品の 2 種類があります。市販品（右）は、日本歯科医師会推薦の特定保健用食品です。成分の違いは、歯科専売品（左）のみフッ素を含んでいます。



参考：<http://www.glico.co.jp/posca/>

2015 年 6 月号の日比谷診療所だよりにおいても紹介しています。

おわりに

様々なむし歯予防のガムが発売されています。どれも効能に特長がありますが、いずれも美味しいです。そして、効果的な“咬み方”があります。選択に悩まれた際は、是非、かかりつけ歯科医院にお尋ねください。