

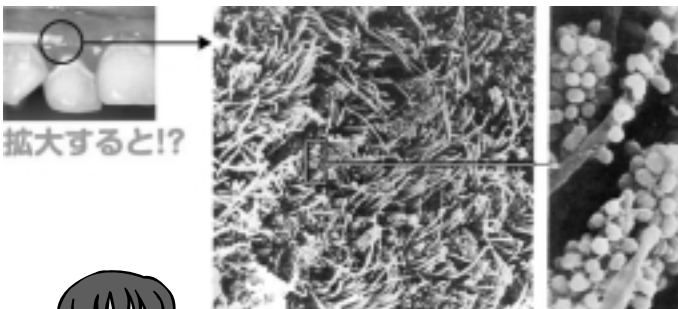


歯科だより



大人が歯を失う原因の第1位は歯周病です。歯と歯ぐきの間にとまったプラークとその中にいる細菌が引き起こす病気です。(図1)

歯周病は自覚症状がないまま病状が進行します。気づいた時には、歯がグラグラ動いて抜けてしまう事も少なくありません。歯周病は、歯を失う原因の第1位であるだけでなく、心臓病、早産、糖尿病といった全身疾患のリスクを高めるともいわれています。



細菌写真(図1)



歯周病チェックをしてみましょう

1. 口臭が気になる	
2. 歯を磨くと出血する	
3. 歯ぐきが赤く腫れている	
4. 歯ぐきがむずがゆい、または痛い	
5. 歯と歯の間が広がっている	
6. 歯がグラグラ動いている	

上記の症状が1つでも当てはまる人は歯周病かもしれません。早めに歯科を受診し、歯周病を予防するための治療を行いましょう。

キシリトールはなぜ歯にいいの？

キシリトールは白樺から作られる天然甘味料です。

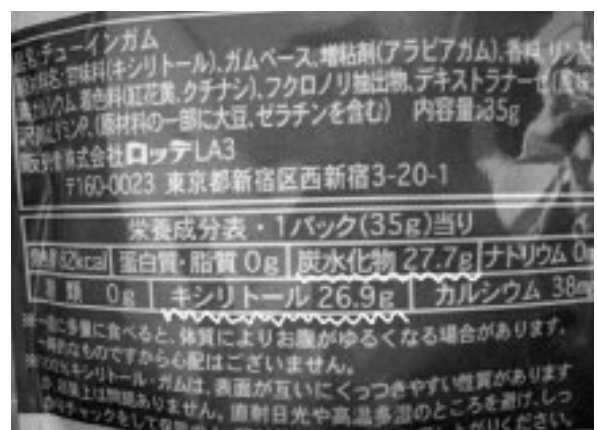


虫歯をつくる菌は誰でも口の中にいますが、その菌は糖をエサにして細菌の固まり(プラーク)を作り、歯を溶かす酸を作ります。しかし、キシリトールは砂糖と同じくらいの甘味がありますが、虫歯の原因となる酸を作りません。そのため、虫歯になりにくいのです。

キシリトール製品の選び方

歯科専用のキシリトールガムは甘味料にキシリトールを100%使っています。

キシリトール100%のものがおすすめです。そして、糖質0gであること、炭水化物とキシリトールの分量に近いものを選ぶようにするとよいでしょう。



食品マーク

トゥースフレンドリー協会が認定した「歯に信頼マーク」や厚生省が行っている「特定保健用食品」は体脂肪が付きにくい、お腹の調子を整える虫歯の原因になりにくい食品のマークです。買い物の際は参考に見てみましょう。

