



ここがいっペヤ

鎌南町

## 鎌南町の名所「浮島」

【歯科助手】鰐崎 優

# 衛生士 麻美の 予防を歯つくりね！

## 『キシリトール』

前回脱灰と再石灰化について書かせて頂きました。皆さんの日常生活で少しあは役に立つ情報を伝え出来たでしょうか。今回は日常生活の中で手軽に取り入れられる予防方法の一つであるキシリトールについて皆さんに知って頂けたらなと思うことを書いていきたいと思います。

### Q. キシリトールって何？

今更ながらキシリトールを知らない方は少ないと思いますが白樺などの原料から作られる天然素材の甘味料ということはご存じでしたでしょうか。

甘味料とは食品に甘さをつける調味料のことで代表的なものが砂糖になります。

砂糖はむし歯の原因である酸を作ってしまいますが、キシリトールは酸を作らない甘味料です。甘いのにむし歯にならないなんてキシリトールは、とても魅力的な甘味料ですが、なぜいいのか？お伝えしていきたいと思います。

まず、口腔内には約400種類ぐらいの細菌がいて、その中でもミュータンス菌はむし歯を作る代表的な細菌です。

このミュータンス菌は唾液、バイオフィルムの中に存在し、砂糖をもとに不溶性グルカン（バイオフィルムの成分となるもの。ミュータンス菌とくっついて増殖する。）を産生し酸を作り出し、歯を脱灰（前号記載）させていきます。

口腔内の細菌には腸内細菌などと同様、病原性のない善玉菌と病原性を持つ悪玉菌がいます。

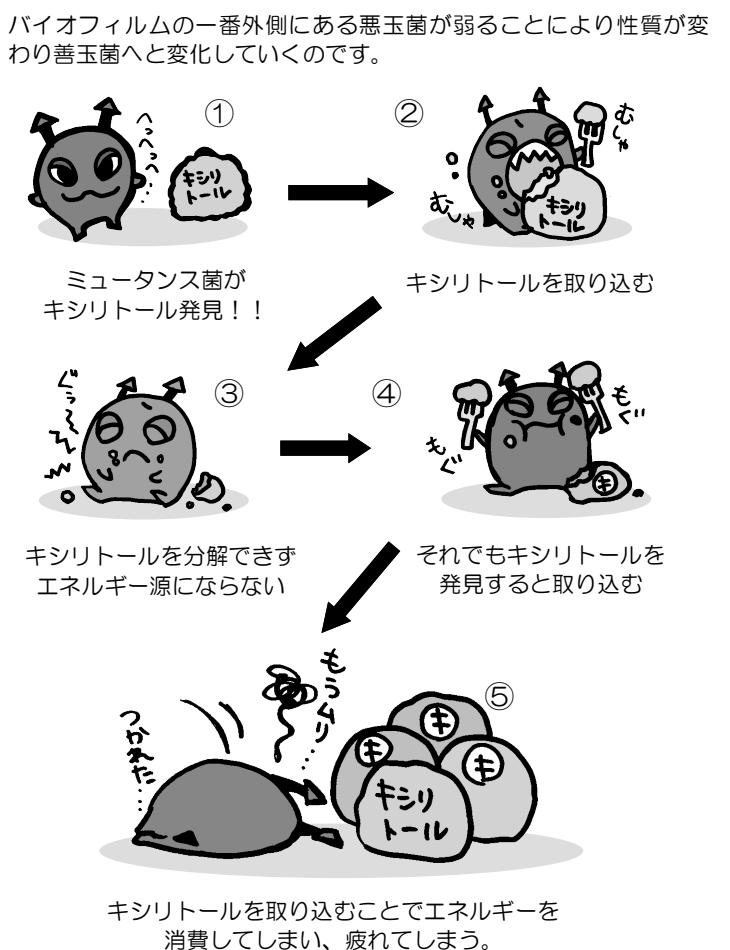
唾液中にいるミュータンス菌は善玉菌、バイオフィルム中にいるミュータンス菌は悪玉菌であり、この悪玉菌を善玉菌に変えることができるのがキシリトールなのです！！！

そこでバイオフィルムの構造をご紹介します。

バイオフィルムは歯の表面に付着しますが、バイオフィルムの中身には一番に歯に付着するペリクルという膜があります。次に善玉菌が付着し、次は仲介菌となります。この仲介菌とは善玉菌とも悪玉菌ともくっつきます。そして最後に悪玉菌が付着しバイオフィルムが完成されます。

悪玉菌は砂糖を取り込み不溶性グルカンを産生しますが、キシリトールを取り込むと自分の力で分解できません。しかしキシリトールが口腔内へ入ると繰り返し取り込んでいきます。その結果、取り込むが分解できないことを繰り返しているため疲れてしまい悪玉菌は弱って数が減って、性質が変わり善玉菌となり口腔内には善玉菌が増えています。

【記事担当】歯科衛生士 鈴木 麻美



悪玉菌が減ることでネバネバしていたブラークがサラサラになります。サラサラになったブラークはブラッシングで落としやすいので皆さんの日々のブラッシングが楽になりますね。

今回キシリトールを摂取することで口腔内に存在するバイオフィルムがなぜ変化をするのか知って頂けたでしょうか？

しかし、キシリトールの摂取の仕方によって効果の現れ方が変わってしまいます。

効果を十分に出すためには、正しく摂取していただきたいと思いますので、「教えて衛生士さん」のコーナーをご覧ください。

皆さんが日常生活において無理なく続けられ、口腔内がより良くなる為に今後も情報をお伝えしていきたいと思います。

【記事担当】歯科衛生士 鈴木 麻美

## 今号の オススメ

キシリトール100%の  
商品がこちら！！→



ガムは約20分噛むと  
唾液もよく出て効果的です。



タブレットとチョコは  
噛まずに溶けるまで  
お口の中に入れて  
おきましょう。

【受付・歯科助手】高尾 由衣

くく学ぼう！歯辺歯辺歯磨き

第二回

くく学ぼう！歯辺歯辺歯磨き

日本では歯磨きは仏教の伝来と共に伝わったといわれています。どうして仏教の伝来とともに歯磨きが伝わったのでしょうか？それは仏教の開祖であるお釈迦様が体臭や口臭は心身が穢れていると説いたからなのです。お釈迦様の弟子たちはこうして歯磨きをしていました。そして口臭には歯磨きです。お釈迦様が最初に考案した。その小枝は歯ブラシではなく歯木と呼ばれました。お釈迦様の弟子たちはこうして歯磨きを日々の務めとして取り入れたのです。そして日本では平安時代には僧侶・貴族・武士の間でおなじみになりました。江戸時代には庶民の間にも普及しました。次回は日本に伝わった歯磨きについて…

浮島には次のような伝説が存在します。  
東国平定を成し遂げた日本武尊（ヤマトタケルノミコト）の死後、父の景行天皇は皇子と同じ旅路を作った弓の先で釣り上げた堅魚（鰐）を料理して天皇に差し上げたところ、喜ばれ、以来、天皇の神様として祭られるようになりました。

この時、天皇に同行していた磐鹿六雁命（イワカムツカリノミコト）が浜辺でとれた大きな蛤や、角で

がとても気に入った天皇は、しばらく滞在したと言われます。以来磐鹿六雁命（イワカムツカリノミコト）は料理番となりました。

この頃、天皇に同行していた磐鹿六雁命（イワカムツカリノミコト）が浜辺でとれた大きな蛤や、角で

がとても気に入った天皇は、しばらく滞在したと言

われます。以来磐鹿六雁命（イワカムツカリノミコト）は料理番となりました。

この頃、天皇に同行していた磐鹿六雁命（イワカムツカリノミコト）が浜辺でとれた大きな蛤や、角で

がとても気に入った天皇は、しばらく滞在したと言

われます。以来磐鹿六雁命（イワカムツカリノミコト）は料理番となりました