

## 「キシリトール」 って何？

### むし歯の好きな糖 嫌いな糖

「むし歯菌を防ぐ。」などのキャッチフレーズで、今、キシリトール入の商品が売られています。では、キシリトールとは一体なんでしょうか。

その前に、糖について話しておきましょう。糖というと一般的に砂糖を連想しますが、パンやご飯、エビの尻尾、果物などにも含まれています。お母さんのオッパイにも乳糖がいっぱい入っています。それほど糖というものは種類が多いのです。むし歯は、口の中に住む細菌が出す酸によって起こりますが、この酸を出す細菌の重要な栄養源が砂糖です。ところが、この細菌にも好き嫌いがあのか、利用できる糖とできない糖があります。



### ダイエット食品 にキシリトール

そこで、歯医者は考えました。甘くて美味しいけれど細菌には利用できない糖はないものかと。そしていくつか候補が見つかりました。

例えば、サッカリン。甘過ぎるくらい甘いのが、発ガン性があります。バラチノースは製造コストがかかりすぎます。その中でソルビトールという比較的優秀なものが見つかりました。コストも引くそこそこ甘いので多方面で利用されています。歯磨き剤にも入っています。

最もいいのは、むし歯菌がこの糖を全く利用できないということです。またこうした糖はエネルギーとして分解利用しにくいことから、砂糖がわりにすればダイエット食品としても使えます。しかし、残念ながら甘さがもうひとつ足り



ません。そこで、同じ種類のものとしてキシリトールが注目されたわけです。キシリトールは欧米ではかなり前から利用されていましたが、我が国では一九九七年四月に食品添加物として認められたことから市場に出回りました。

よい点は、味は砂糖と少し異なりますが、甘さが砂糖と同じくらいあることです。甘さに切れがあるため、冷涼感（スーッとする甘さ）があります。原料のキシロースはイチゴやブラムに多く含まれ、樺の木やトウモロコシの芯からも得られることから、低コストで生産できるのが特徴です。

### でも、過信は禁物

しかし、問題もあります。体に吸収されにくく、分解酵素も持たないという点で、食べ過ぎると下痢をしてしまいます。一応の目安として、一日二十グラム

以下なら大丈夫でしょう。むし歯予防の切り札として登場したキシリトールですが、店頭に並んでいるものの中には、他の甘味料（何種類かの糖）が添加されているものがあります。キシリトールが五十%前後のものもありますので、過信しないで下さい。

キシリトールは、甘くてむし歯になりにくく、ダイエットにもよいということで、今後も利用価値は高まるでしょう。でも、他にいろんな食品を食べている限り、むし歯菌の活躍を阻止することはできません。楽しい人生を送るためにも、キシリトールにのみ頼るのではなく、歯磨きを忘れず、歯の健康に気を付けて下さい。

### 『むし歯予防の切り札』

