



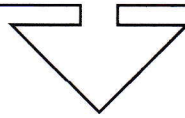
歯☆ピカクラブ通信①月号



あけましておめでとうございます、本年も宜しくお願い致します。

今月のテーマは「代用糖はむし歯を予防できるの？」です。

むし歯の原因菌であるミュータンス菌は、ネバネバして水に溶けない物質(不溶性グルカン)を糖から作り出します。不溶性グルカンは、ミュータンス菌が歯の表面に付着する足がかりを作るだけでなく、歯垢のもとにもなります。むし歯予防のためには、砂糖(ショ糖)の摂取に注意を払うことが大切ですが、ショ糖は多くの食品に含まれ、食生活に深く入り込んでいるため、簡単に摂取制限ができるものではありません。そのため、むし歯という観点から、様々な種類の代用糖が開発されてきました。



代用糖は『糖質系』と『非糖質系』に分けられます。

<糖質系>

糖アルコール(キシリトールなど)、二糖類(パラチノース)、オリゴ糖(カップリングシュガー)があり、糖アルコールに分類されるキシリトールは近年、注目を集めています。ネバネバ物質や酸をまったく作らせないという特徴があり、カロリーも低いため、むし歯予防の代表格と言えます。しかし、大量に摂取すると一過性の下痢を起こすことがあり、摂取量には注意が必要です。

<非糖質系>

アスパルテームがあります。アスパルテームは、ネバネバ物質や酸を作らせないという特徴があり、カロリーも低いものです。しかし、人工甘味料で、強烈な甘みを有していることから、成長期にある乳幼児には控えるべきでしょう。



<<実践したいこと>>

市販のお菓子はショ糖が多く含まれるため、代用糖の出番はありません。代用糖の特徴を活かすためには、おやつは手作りがオススメです。親子で一緒に楽しくおやつを作り、むし歯予防につなげたいものです。

