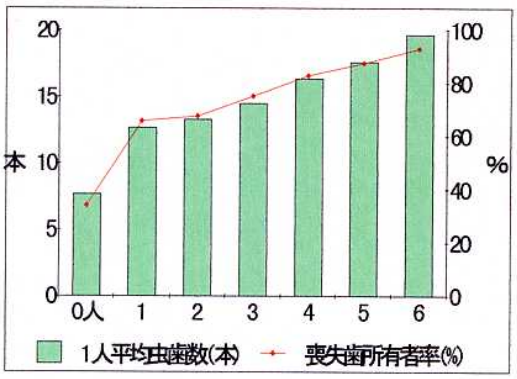
こだま新聞
第２８号
平成10年２月１日
編集・印刷
児玉医院・歯科
℡0188-75-2092

＊妊娠と虫歯＊

子供を産んでから急に歯が弱くなったという話を聞くことがあります。



左の図は昭和三十二年に厚生省が行った歯科疾患実態調査からの引用です。下の数字は出産児の数です。　確かに、出産回数が増えると虫歯が増え、失った歯の数も増加しています。これは、なにも日本に限ったことではないと言われています。この原因は巷で言われているようにカルシウムが減少するためでしょうか。

カルシウムの問題は歯の状態の変化が起きるかどうかという問題です。残念ながら、一度完成した歯の表面のエナメル質は終生変化しないようです。臨床的にもそのようなカルシウムの変化は報告されておりません。

では、虫歯はなぜ増加したのでしょうか。原因としていくつか指摘されています。

①つわりがひどいと口の中に歯ブラシさえも入れれない状態になり口腔清掃が悪くなっている

②子宮が大きくなるに伴なって胃が圧迫され三度の食事では食欲が満たせない状態になるため食事回数が増える。結果として糖分の摂取量が増加する。

③マタニティブルーといわれる精神的に不安定な状態になりやすく、それが原因になり栄養摂取の偏りが生じたり、清涼飲料水、菓子などの摂取料の増加につながる。

④性ホルモンの変化で唾液の成分の変化が生じ虫歯抑制効果が低下するという報告もある。（以上、東京歯科大学眞木吉信先生の文章から引用しました）

いずれの指摘も歯そのものの問題よりも食生活の改善、清掃状態の改善が重要のようです。

＊キシリトール？＊

昨年四月に食品添加物としてキシリトールが許認可されてから色々な食品に添加され宣伝されています。宣伝の通り虫歯に有効なのでしょうか。

キシリトールは以前から使用されている代替甘味料（しょ糖の摂取が制限されている人のための甘味料）のソルビトールやマンニトールと同じ糖アルコールに分類されます。従って、栄養学的な性質や虫歯を作ると言われているミュータンス菌への作用もそれ程違いがありません。キシリトールが他の糖アルコールに見られない特徴として注目されているのは次の二点のようです。

①乳酸の産生を抑制する虫歯菌といわれているミュータンス菌は、しょ糖を分解して乳酸を作り歯の表面を侵します。この乳酸を作る過程で阻害作用をすると言われています。

②不溶性グルカン（菌体外多糖類）合成の基質になりにくい

朝起きた時に歯の表面がヌルヌルした感じがします。これが不溶性（水に溶けにくい）グルカンと呼ばれるものでプラークの基質を作っています。細菌を歯にくっつける接着剤の役割をします。細菌が歯ブラシで掻き落とさないと取れないのはこのためです。

キシリトールを摂取すると他の糖に比べ可溶性（水に溶けやすい）の多糖類を産生を増加させるそうです。そのために歯に付着するプラークの量が減少すると考えられているようです。

これらの利点からフィンランドなどの諸国では虫歯の予防法の一つとしてフッ素塗布に加えてしょ糖の代替甘味料としてだけでなく、積極的にガムなどの嗜好食品に添加することを進めています。

今までの短い期間の研究結果からいくつかの注意点が上げられています。

キシリトールは添加物として認められた薬品である事です。副作用として、多量の摂取により腹部の膨慢感、軟便化、下痢などの副作用が起きます。特にカロリー制限をしている人などで他の代替甘味料を摂取している人はダイエット食品にかなりの量の代替甘味料が含まれていますので少量の摂取でも注意が必要です。また、練り物、惣菜等にも代替甘味料が添加されていますので注意が必要です。

次にキシリトール単独の摂取ではあまり虫歯予防に効果がなく、フッ素や他の糖アルコールとの併用が最も効果があるということです。

虫歯予防の一つの手段として有効性は認められておりますが使用には十分注意して下さい。

（東京歯科大高添一郎先生の論文から引用しています）

＊終了証＊

次の皆さんに終了証をお渡しすることができました。

鈴木　光　さん
斉藤　悠貴　さん
沢田石　円　さん

ごくろうさまでした。

＊今月の予定＊

二月
五日　午後休診
歯科医療専門学校講義
十六日　休診
近代口腔科学研究会例会