

ア歯科 ケア通信

こんにちは！
ケア通信47号です！

47号のテーマ

- ◆今使っている歯ブラシは大丈夫？
- ◆むし歯になりにくい甘味料
- ◆認知症の原因物質
歯周病によって蓄積する仕組みを説明

ケア通信は4月と10月に発行しています。
あれってどうなの？という疑問や、これが知りたい！という質問などがあれば気軽にスタッフにお尋ねください。
今後のケア通信で取り上げていきます。

今使っている歯ブラシは大丈夫？確認してみよう！



ライオン歯科衛生研究所調べ

通常は歯ブラシの交換は1ヶ月を目安とし、長くても3ヶ月での交換は必要です。特に毛先が開いたもの、毛先が磨り減ったもの、著しく不潔になったものは今すぐ交換しましょう。

～おすすめの歯ブラシ～

- ①毛先はラウンドカット(丸めてあるもの)
- ②毛の硬さは普通
- ③毛束と柄はストレートなもの
- ④ヘッドは大きすぎないシンプルな形



むし歯になりにくい甘味料

「甘いものを多く摂取するとむし歯になる」というイメージを持っている方は多いでしょう。これはもちろん事実ですが砂糖でなく代用品となる甘味料が含まれている食品も多くあります。今回はむし歯になりにくい代表的な甘味料の特徴を紹介します。



キシリトール

糖アルコールという甘味炭水化物の仲間の**キシリトール**があります。自然界では多くの野菜や果物に含まれています。

糖アルコールは口腔内で歯を溶かすほどの酸が生成されません。

多く取りすぎるとお腹がゆるくなったり、犬や猫が摂取すると中毒を引き起こしたりすることもあるので注意が必要です。

オリゴ糖

オリゴ糖は糖質のうち最小単位である単糖が2～10個程度結びついたもので、少糖とも呼ばれています。代表的なものに**パラチノース**があり砂糖と同じブドウ糖、果糖からできているものの、構造が異なるためむし歯の原因になりません。

虫歯になりやすい甘味料

砂糖
水飴
グルコース(ブドウ糖)
フルクトース(果糖)
異性化糖
麦芽糖
乳糖
カップリングシュガー
はちみつ

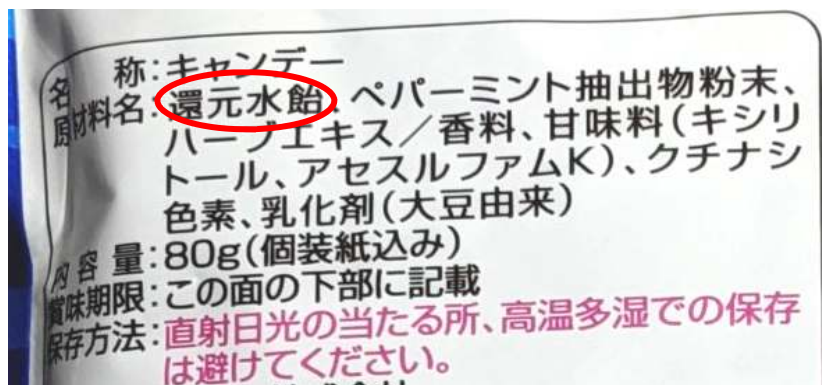
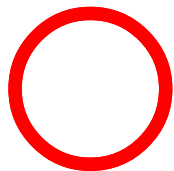
虫歯になりにくい甘味料

マルチトール
ソルビトール
エリスリトール
還元水飴
スクラロース
ステビア
希少糖
サッカリン
アスパルテーム



甘い物は歯に悪いと分かっているにもかかわらず、勉強や仕事の合間の楽しみにしている方は多いと思います。完全に止めるのではなく、使われている甘味料が何なのか意識してみるのもいいでしょう。食品のパッケージにある成分表などを確認して、なるべくむし歯になりにくいもの（砂糖と表示されたものがないもの）を選んでみましょう。

成分表の例



※還元水飴…水飴に水素を添加し作られるもの



名 称	キャンディ
原材料名	砂糖(国内製造)、水飴、ハーブパウダー、ノ エキス/香料、着色料(カラメル、葉緑素)、酸
内 容 量	88g
賞味期限	欄外に記載(この面の上部に表示)
保存方法	直射日光、高温多湿を避けてくだ

成分表は基本的に配合量の多いものから記載される“砂糖”の表示が一番目にあるので配合量が多い！

実際に市販されている商品の成分表です。上側は砂糖が含まれていません。下側は砂糖が表示されています。上側のような“砂糖”の表示がないものを選びましょう。パッケージの表側にはノンシュガーやシュガーレスと書かれています。表示を良く見てお口にとって良い食品を選んでみてください。



認知症の原因物質 歯周病によって蓄積する仕組みを解明

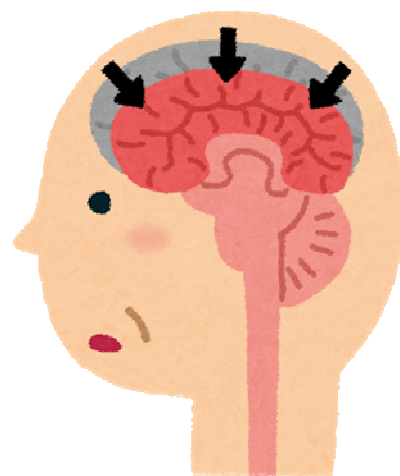
2020年10月5日の朝日新聞に興味深い記事が出ていました。
歯周病菌が体内に侵入し、認知症の原因物質が脳に蓄積して記憶障害が起きる仕組みを九州大学などの研究チームが解明しました。歯周病と認知症の関連は、近年注目を集めており、認知症対策につながる発見だといいます。

認知症の7割を占めるアルツハイマー病は「アミロイドベータ(A β)」などの異常なたんぱく質が長年少しずつ脳に蓄積し、発症や症状の進行につながるとされています。

近年、歯周病の原因菌やその毒素が血管を通じて体内に侵入することで、A β が体内でつくられ、脳に蓄積することが解明されましたが、蓄積の仕組みはまだ詳しく分かっていませんでした。

研究チームの武洲(たけひろ)・九州大学准教授(脳神経科学)は「歯周病菌が、異常なたんぱく質が脳に蓄積することを加速させてしまうことが明らかになった。歯周病菌の治療や予防で認知症の発症や進行を遅らせることができる可能性がある。」と書いてありました。

これまで「糖尿病と歯周病」のように、全身疾患と歯周病の関係が指摘され、定期的な健診・歯石除去や歯のクリーニングを受けることがいかに重要かを、この記事で新たに再認識することとなりました。



ア歯科のホームページでケア通信のバックナンバーがご覧頂けます。



ア歯科 ケア通信

検索