

# 亀の井歯科かわら版

初秋号 vol.12

節電の夏が終わり、冷房も暖房も必要のない過ごし易い季節、秋到来です。  
読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、旅行もいいですね！  
政治では新しい内閣も決まり、震災後の早期復興、原発事故の早期収束、景気の回復に大きな期待をしたい気持ちです。



## 代用甘味料ってな～に？ (中村)

最近、糖類0%を表示している炭酸飲料や清涼飲料水が多くみられます。またノンシュガーの飴やガムなどいろいろな食品がでまわっています。

容器の裏の原材料のラベルを見てみてください。エリスリトール、キシリトール、ソルビトール、マンニトール、マルチトール、パラチニット、パラチノース、アスパルテム、ステビオシド、スクラロースなど多くの種類が表示してあると思います。

それらは代用甘味料で特定健康用食品をはじめ機能性食品に使われています。

代用甘味料とは砂糖の代わりに用いる甘味物質で、糖尿病でも安心して食べられる甘味料、肥満対策に用いる低カロリーのダイエット用甘味料、むし歯の原因にならない甘味料などを指します。

その中でもキシリトールはよく聞く名前ですね。

キシリトールは糖アルコールの一種で、野菜や果物の中に含まれている天然の甘味料です。糖アルコールは水に溶けたときに周りの熱を吸収するため、摂取するとひんやりと感じます。糖アルコールにはソルビトール・マルチトールなどの種類があり、摂取カロリーが少なく虫歯の原因にならない甘味料として多くの食品に用いられていますが、その中でもキシリトールはむし歯予防効果もあるということで話題になり、ガムの名前と共に最も有名な甘味料ではないでしょうか。

特にキシリトールは、多くの野菜や果物に含まれているだけでなく、人間の体の中にも微量ですが存在し、肝臓で1日に約15g位作られているのです。

キシリトールには虫歯予防効果があると言われておりその特徴は



「虫歯の原因にならない」ことと「虫歯になりにくい環境をつくる」ことであり、

「虫歯の発生を防ぐ」「虫歯になった歯を修復する」などの直接的な効果はありません。

キシリトールガムを食べるだけで虫歯を完全に防げるわけではないので、ダラダラ食いをしない、正しい歯磨きをする、定期的な歯科検診を受ける、フッ素が配合された歯磨き粉を使うなどを心がけた上で、補助的な役割として摂取するのが好ましいでしょう。

亀の井歯科

## しみる~! ? (黒川)



今年の夏は節電のために室内の温度を高めに設定していたので、冷たいものを飲んだり食べたりする機会が今年の夏より多かったのではないのでしょうか。キーンとした痛みがなかったですか。今までは何でもなかったのに、冷たいものを飲食したり、歯ブラシが当たったり、風が当たるだけでしみる症状がでたらそれは**知覚過敏**かもしれません。

何らかの原因によってエナメル質やセメント質が傷つき削れて象牙質が露質し、その象牙質が冷たいものや歯ブラシ、風などによって刺激を受ければ**象牙細管を通して歯髄神経から脳に伝わり**キーン！またはズキーン！といった歯がしみるような痛みの症状があらわれることがあります。

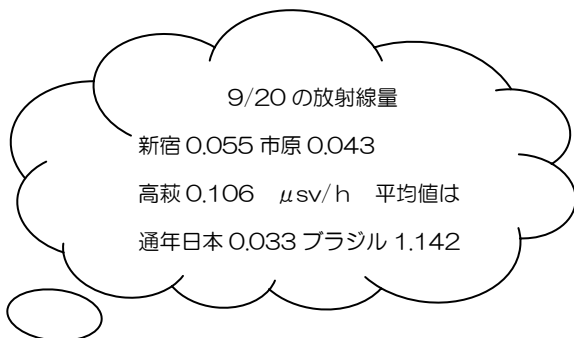
### エナメル質が傷つき削られてしまう原因

- ・間違ったブラッシング（特に硬い歯ブラシ）でゴシゴシと力任せに歯磨き歯磨き粉には研磨剤が含まれ、その量を多めに使うことや研磨剤の多く含まれた歯磨き粉を使っている
- ・歯軋りやくいしばりなどの咬み合せ（エナメル質が削れ、歯肉に近いエナメル質が割れ、さらにエナメル質だけではない歯周組織の歯を支える歯槽骨まで破壊することがある）
- ・歯周病（歯肉が下がりエナメル質の薄い部分が露出しやすくなる）

### 治療方法

- ・薬用成分が露出した象牙質をカバーし象牙細管へ刺激が伝わらないようにする
- ・フッ素塗布イオン導入の器械で軽い電気を通してフッ素を浸透させる
- ・知覚過敏用歯磨き粉のシュミテクトを使うようにする
- ・歯軋りを解消することは困難なのでナイトガードという歯をカバーする器具を使用する

他に、むし歯の可能性も十分考えられます。また歯根（神経）の治療をしなければならない場合もあるので、しみる症状がでたら早めに歯科医院で診察を受けましょう！



### ■知覚過敏はこうして起こる

