



春になりました。明るい陽射しに後押しされ、ワクワクする出発の季節です。国内や世界、あなたも私も課題はたくさんあります。優先順位をつけて少しでも解決していければいいですね。また、個人の目標の再確認する良い季節です！！ さて、何を始めましょうか！？

## キシリトールとは？ (佐藤)



キシリトールはベリーやカリフラワーにも含まれ、人間の肝臓でも生成されている天然成分で、白樺やトウモロコシの芯からとれる「キシランヘミセルロース」を原料に生成された天然甘味料です。食品添加物として認可される前から点滴用の輸液などにも入っていた成分だそうです。現在はむし歯の原因にならない甘味料として、私たちの生活に定着してきました。

日本で一般食品として販売が開始されて今年で20年目になり、特保の表示も許可され注目されています。手軽に食生活の中に取り入れる事ができて、自宅や会社のデスクなどにキシリトール入りのボトルガムやタブレットを常備している方も多いと思います。歯が傘をさしてむし歯にならないように酸から歯を守っているマークが入っている食品もあります。厳しい製品テストを通過した製品だけに「歯に信頼」マークが使われています。

### 効果

#### 1. むし歯の原因にならない

虫歯菌が砂糖やブドウ糖、果糖などの糖質を代謝して酸に変え、その酸がエナメル質を溶かすことで歯に穴があき、虫歯ができます。キシリトールは菌に代謝されないため、酸がつくられません。しかし食べている間だけで効果は持続しません。

#### 2. 歯垢中のカルシウムレベルを上げ歯の再石灰化を促進する

カルシウムと結合して歯を硬くする

ミュータンス虫歯菌の体力を消耗させ活動を抑制する



ところが、2015年3月イギリスマンチェスター大学歯学部を含む研究グループが、キシリトールのむし歯予防効果に明確な根拠となる研究結果がないという発表がありました。これまで信じられてきている上記2の内容は疑わしいと述べています。

### 摂取時の注意

- ① 甘味料としての「キシリトールの含有量」が100%であるか？「糖質」が0%であるか？  
表記をしっかりと確認する。糖が含まれていたらむし歯になりやすい環境を促してしまいます。
- ② 過剰摂取は下痢を引き起こす場合があります。
- ③ 効果はキシリトール入りのガムやタブレットを食べている時だけしか持続しません。

今後予防効果があると証明されても、キシリトールを食べたからといって虫歯にならないということではありません。むし歯予防の補助的な役割を果たすものと理解した上で摂取し、ブラッシングやフロスをする事や、定期的に歯科検診とクリーニングを受ける事が大切です。

## なぜ親知らずと呼ばれるの？（築野）

親知らず、考えてみると不思議な名前ですね。どうしてこんな名前がついたのでしょうか。そもその語源としては、18歳から20歳前後、両親の目の離れるところにひょっこり顔を出す、ということから今更さらながら萌えてきた奥歯を親も知らないため「親不知」という名がついたといわれています。

海外でも「親知らず」と同じ意味の言葉があります。

英語→wisdom tooth 中国語→智齒 どちらも知恵の歯という意味です。

スペイン語→muela de juicio 判断の歯 韓国語→lovely teeth 愛の歯 それは、親知らずが生えてくる痛みが、初恋をする時の心の痛みのように感じることから「愛の歯」となったようです。

さまざまな表現があってもおもしろいですね。

### なぜ正しく生えないの？

親知らずは、まっすぐ生えずに一部だけしか出てこないなど、様々な生え方があります。

時代とともに現代人の顔つきは細く変化してきました。そのため、親知らずが生える隙間がなく正しい位置に出てこないことが多いのです。

また親知らずが生えてきても、他の歯に比べて磨きにくいいため、虫歯になりやすく汚れが溜まり歯茎が腫れたりします。治療も難しく、磨きにくいので再度虫歯になったり、何度も腫れたりするため抜くことになってしまう確率が高い歯なのです。



### 親知らずを抜いてはいけない！？

かつては抜歯した場所から感染を起こしひどい場合は命の危険もありました。また、ひどい虫歯から感染し、腫れが引かない蜂巣炎から気道が詰まり窒息することも稀ではありませんでした。医療を受ける事さえも難しい時代だった為に「危ないから抜いちゃダメ」と言われたこともあったのでしょうか。

そんな感染症に効く薬はペニシリン系抗生物質として1929年（昭和4年）ようやく誕生しました。日本では1958年（昭和33年）に、国民健康保険法が制定され、1961年に全国の市町村で国民健康保険事業がスタートし日本人は健康を享受しやすい環境が整いました。

そして今日では、抜歯した場所から細菌が入り感染しないよう抗生物質が処方されますので困っている親知らずは抜いたほうが安心です。

誰でも、どこでも、いつでも、保険医療を受けられるのは国民皆保険制度のおかげです。

この制度を大切にするために、疾病を早期対処そして予防しましょう！



## 亀の井齒科