

だいよう かんみりょう

代用甘味料をご存知ですか？



甘いものが食べたいけど、
むし歯が心配…

1

代用甘味料とは

スクロース(砂糖)は、甘味がありエネルギー源として吸収されまた、むし歯の原因となることで知られている調味料ですが、スクロースの代わりに用いる甘味物質の総称を「代用甘味料」といいます。

期待できる効果には、

- ▶ むし歯の原因にならない
- ▶ 糖尿病でも安心して食べられる高血糖を生じない
- ▶ 低カロリーのため肥満対策に用いることができるなどがあります。



2

代表的な代用甘味料

▶ キシリトール



スクロース(砂糖)とほぼ同じ甘さで、カロリーは25%低いです。むし歯菌に代謝されないため、むし歯の原因になりません。血糖値を上げないため、糖尿病の方も安心して摂取できることも特徴です。

▶ マルチトール



スクロース(砂糖)の80~90%の甘さで、カロリーは約半分です。むし歯菌に代謝されず、むし歯予防効果もあります。

3

代表的な代用甘味料

▶ ソルビトール



湿潤調節作用があり、歯磨き粉や化粧品に用いられます。なし、桃、さくらんぼ、昆布などにも多く含まれています。リンゴの「蜜」と呼ばれる半透明な部分もソルビトールが形成します。

代用甘味料使用お菓子の原材料名表記の例

名称 キシリトールグミ(いちごヨーグルト風味)
マルチトール、ゼラチン、粉末オブラート、甘味料(キシリトール、麦芽糖、粉末セルロース、乳糖カルシウム、グルコシド)、香料、アガロース、アガロース、色素、乳化剤(原材料の一部に大豆を含む)

甘味料のうち50%以上はキシリトールが占めているものを選びましょう(キシリトール100%配合が理想)。その他の甘味料は、マルチトールやソルビトールなどを使用したものが良いでしょう。

4

なぜむし歯になるの？ その1

「むし歯菌」「糖分」「環境」「時間」、この4条件がそろると、むし歯ができます。

むし歯を受け入れる環境(歯)があり、口の中のむし歯菌が糖分を取り込み、一定以上の時間を経過してはじめて、むし歯ができるのです。



5

なぜむし歯になるの？ その2



むし歯菌の酸に何度もさらされると、結果として歯が溶けてしまいます。これがむし歯です。だから食べることが、むし歯になるリスクを上げてしまいます。



6

Q おやつを食べたらすぐむし歯になるの？

A すぐにはなりません。普段、お口の中は中性ですが、食事（特に糖を摂取）することで、むし歯菌の出す酸によって酸性になります。

唾液の作用によって中性に戻ろうとしますが、頻繁に糖を摂取することで唾液の作用が追い付かず、口の中が酸性のままとなり、むし歯になりやすい環境になります。

7

Q 代用甘味料はむし歯にならないの？

A むし歯になりにくいものがあります。キシリトール、マルチトールなどは、むし歯菌に代謝されず酸を発生させません。この働きから、むし歯のリスクを抑制します。

これらを使ったお菓子を、いままでのおやつに置き換えることでも、むし歯予防の第一歩になりますね。

8

Q 代用甘味料を使用したお菓子ならたくさん食べてもいいの？

A 食べ過ぎは禁物です。多量に摂取すると下痢などの副作用やアレルギーが現れる危険性があります。適正量を守りましょう。

9

Q 代用甘味料はどんな時に用いるのが効果的？

A 例えば、

- ▶ こだわって間食がやめられない場合
- ▶ 外出時にお菓子を欲しがると、手放せない場合
- ▶ むし歯や肥満のリスクが心配

など

10

さいごに

むし歯は様々な要因が重なってできるものです。あくまでも代用甘味料はむし歯予防の補助的手段の一つで、基本は歯磨きで歯垢（プラーク）を除去することです。そのうえで代用甘味料をうまく活用すれば、むし歯予防に有効といえるでしょう。

気になることがあれば、
歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

＜参考文献＞ 1) 花田 信弘 編著 点検・ゼロからわかる小児う蝕予防の最新知識 クインテッセ出版株式会社 2018
2) Bengt Oluf Hansson, Dan Ericson: スウェーデンのすべての歯科医師・歯科衛生士が学ぶトータルカリキュラー 株式会社オーラルケア 2014
3) Kakuho M. Makino: 糖本軍 糖・キシリトールのすべて 株式会社ナビエンジェル 1997

11