

## 木糖醇 預防齲齒的甜味劑

### 加州牙醫協會 攜手向前

#### 木糖醇是什麼？

木糖醇是一種能協助預防齲齒的天然糖醇。您能在無糖產品中發現其他糖醇，比如甘露醇和山梨醇。木糖醇是最有希望預防齲齒的糖醇。其甜度和體積與糖一樣，其顆粒的使用方式在許多方面與糖的使用方式一樣，包括甜化穀類食品和熱飲，以及用於焙烤（當需要糖發酵酵母時為例外）。

#### 木糖醇怎樣防止齲齒？

木糖醇可抑制致齲細菌的生長。其抑制作用是因為這些細菌（變形鏈球菌）不能利用木糖醇生長。在使用木糖醇一段時間後，口腔中細菌的品質發生變化，而且牙齒表面上存活的致齲細菌越來越少。齒菌斑更少形成，牙齒表面的酸蝕水平降低。

研究顯示，變形鏈球菌可以由父母傳給他們的新生嬰兒，因而這些致齲細菌開始在嬰兒口腔中生長。據顯示，母親定期使用木糖醇能大大降低這種細菌的傳染，使嬰兒齲齒更少。

#### 什麼產品含木糖醇？怎麼找到它們？

木糖醇在口香糖和薄荷糖中最常見。您必須看成分表才能知道產品是否含有木糖醇。一般而言，木糖醇要達到防止齲齒的量時，其必須被列為第一種成分。健康食品店購買含有木糖醇產品的好去處。此外，許多公司通過網際網路銷售木糖醇產品。

#### 使用木糖醇要多頻繁才能有效？

最理想的是每天吃 3–5 次木糖醇口香糖或薄荷糖，總共攝入 5 克。因為使用頻繁和接觸的時間很重要，口香糖應該咀嚼 5 分鐘左右，而薄荷糖應該使其溶解。因為木糖醇是在大腸裏緩慢地消化，它的作用很像膳食纖維而且大量木糖醇可以軟化糞便或有通便作用。然而，降低齲齒所用的建議量大大低於導致不良結果的量。

#### 木糖醇接受過安全評估嗎？

木糖醇已經被許多機構認可為安全物質，包括美國食品藥品管理局、世界衛生組織、食品添加劑聯合專家委員會和歐盟食品科學委員會。

降低齲齒的總體策略不但包括木糖醇，還包括健康飲食和良好的自我照顧，作為總體策略的一部分，木糖醇已經顯示出預防齲齒的性能，尤其對中度至高度齲齒風險的人群有效。諮詢您的 CDA 牙醫，以幫助您確定使用木糖醇是否對您有益。

**800.CDA.SMILE**  
**cda.org**