

# Xylitol

## Qhov Qab Zib Uas Tiv Thaiv Kev Ua Kom Lwj

### Xylitol yog dab tsi?

Xylitol yog ib yam cawv suab thaj uas ib txwm muaj uas pab tiv thaiv kab noj hniav (cavities). Tej zaum koj yuav paub txog lwm cov cawv suab thaj uas siv hauv cov khoom uas tsis muaj suab thaj rau, xws li mannitol thiab sorbitol. Xylitol yog ib yam cawv suab thaj uas pom tias yog qho kev tiv thaiv kev kab noj hniav zoo tshaj. Nws muaj tsos qab zib thiab ntau tib yam nkaus li suab thaj thiab ua hmoov yuav siv tau ua ntau yam uas siv suab thaj, nrog rau cov khoom qab zib noj ntse mis thiab cov khoom haus uas kub thiab rau kev ci (tsis suav thaum uas yuav tsum tau siv suab thaj kom cov yeast su).

### Xylitol tiv thaiv kev kab noj hniav li cas?

Xylitol cheeb qhov uas cov kab mob loj hlob uas ua kom muaj kab noj hniav. Nws ua li no vim hais tias cov kab mob (*Streptococcus mutans*) yuav siv tsis tau xylitol los ua kom loj hlob. Ntev mus ntawm kev siv xylitol, qhov zoo tshaj ntawm cov kab mob hauv qhov ncauj hloov thiab tsawg zuj zus rau kev ua rau kom hniav lwj uas yuav muab kab mob ciaj sia nyob rau ntawm tus hniav. Muaj cov quav hniav tsawg zuj zus thiab qhov muaj kev tua cov acids ntawm tus hniav qhov chaw uas nws txo qis.

Cov kev tshawb fawb qhia tias *Streptococcus mutans* yog tau los ntawm niam txiv mus rua lawv cov menyuam uas yug tau tshiab, li no pib txoj kev loj hlob ntawm cov kev uas muaj hniav lwj uas ua kab mob rau hauv tus menyuam. Kev siv xylitol tas li los ntawm cov leej niam tau pom hais tias nws txo tau qhov kev kis cov kab mob no, uas ua rau muaj kab noj hniav tsawg zog rau tus menyuam.

### Cov khoom twg mus xylitol thiab kuv yuav nrhiav tau cov ntawv li cas?

Xylitol mas feem ntau nyob hauv cov kev zom khoom qab zib (chewing gum) thiab mints. Koj yuav tsum tau saib cov khoom rau xyaw es thiaj li paub hais tias qhov khoom ntawv muaj xylitol. Feem ntau, qhov ntau ntawm cov xylitol es yuav tiv thaiv tau kev muaj hniav lwj, mas nws yuav tsum tau muaj qhov no ua ntej. Cov khw muag khoom noj rau kev kaj huv ntawm cev yuav yog ib qho chaw zoo uas muaj cov khoom uas muaj xylitol. Ntxiv thiab, muaj ntau lub tuam

txhab uas muag cov khoom uas muaj xylitol muag hauv Internet.

### Kuv yuav tsum tau siv xylitol heev npaum li cas es nws thiaj li pab tau zoo?

Xylitol gum los sis mints siv 3-5 zaug ib hnuv twg, uas noj li ntawm 5 grams, mas pom tias yog ib qho zoo tshaj. Vim qhov kev nquag noj thiab qhov kav ntev ntawm qhov kev noj mas nws tseem ceeb, gum yuav tsum tau zom li ntawm 5 feeb thiab yuav tsum tau cia cov mints yaj. Thaum uas xylitol maj mam nqis rau hauv cov nyhuv loj, nws ua zoo nkaus li cov hlab xo thiab yog noj ntau ntau nws yuav ua rau cov quav muag los sis ua kom tso quav heev. Tiam sis, qhov uas pom tias yuav txo tau kev kab noj hniav mas nws tsawg dua qhov uas yuav ua tau tej yam uas yus tsis xav tau.

### Puas tau soj ntsuam xylitol seb nws puas muaj kev ruaj ntseg?

Xylitol tau kev pom zoo tias nws muaj kev ruaj ntseg los ntawm ntau lub laj fai, nrog rau U.S. Food and Drug Administration, Ntiaj Teb Lub Koom Haum Saib Kev Kaj Huv Ntawm Cev Pab Pawg Paub Zoo Txog Kev Noj Haus uas saib Xyuas txog Khoom Noj thiab European Union's Pab Pawg Neeg Tshawb Fawb rau Khoom Noj. (European Scientific Committee for Food).

Tau pom hais tias xylitol mas muaj qhov uas yuav tiv thaiv tau hniav lwj, tshwj xeeb tshaj yog rau cov neeg uas muaj me ntsis mus rau kev muaj feem loj txog kev muaj hniav lwj, thaum uas siv ua ib feem ntawm txoj kev txo kev lwj hniav tag nrho uas tseem muaj xws li noj kom zoo thiab kev tu kom zoo tom tsev. Nrog koj tus kws kho hniav CDA tham seb kev siv xylitol puas yuav yog ib qho zoo rau koj.