

Ксилит -подсластитель, помогающий бороться с кариесом

California Dental Association
1201 K Street, Sacramento, CA 95814
800.CDA.SMILE cda.org



Что такое ксилит?

Ксилит представляет природный многоатомный спирт, который помогает в профилактике кариеса. Можно обнаружить и другие многоатомные спирты, используемые в продуктах, не содержащих сахара, такие как маннит и сорбит. Среди многоатомных спиртов ксилит является наиболее многообещающим с точки зрения предотвращения кариеса. По сладости и требуемому объему он равноценен сахарозе, и в гранулированном виде может использоваться для многих целей, для которых применяется сахароза, в том числе для подслащивания злаковых хлопьев и горячих напитков, а также для хлебопечения (за исключением случаев, когда для дрожжевого разрыхления необходим сахар).

Каким образом ксилит способствует профилактике кариеса?

Ксилит подавляет рост бактерий, которые вызывают кариес. Это происходит по той причине, что эти бактерии (*Streptococcus mutans*) не могут использовать ксилит для своего роста. Со временем при употреблении ксилита меняется качественный состав бактерий во рту, и все меньшее число вызывающих кариес бактерий выживает на поверхности зубов. Образуется меньше зубного налета, снижается уровень содержания кислот, атакующих поверхность зуба.

Исследования показывают, что бактерии *Streptococcus mutans* передаются от родителей их новорожденным детям, в результате чего у ребенка начинается рост этих вызывающих кариес бактерий. Экспериментально показано, что регулярное употребление ксилита матерями значительно ослабляет эту передачу бактерий, что ведет к снижению кариозных полостей у ребенка.

Какие продукты содержат ксилит, и как можно их найти?

Ксилит чаще всего используется в жевательной резинке и пастилках. Нужно посмотреть на список ингредиентов, чтобы выяснить, содержится ли ксилит в продукте. Как правило, если количество ксилита на уровне профилактики кариеса, его должны указывать в списке первым ингредиентом. Хорошим источником содержащих ксилит продуктов являются магазины здоровой пищи. Кроме того, несколько компаний производят продукты с ксилитом для распространения по сети интернета.

Как часто нужно употреблять ксилит, чтобы он был эффективным?

Оптимальным считается употребление жвачки или пастилок с ксилитом в количестве 3-5 штук в день, что соответствует общему его поступлению около 5 г. В связи с тем, что весьма важны частота и продолжительность воздействия, жвачку следует жевать в течение

приблизительно 5 минут, а пастилке нужно дать рассосаться. Поскольку ксилит медленно переваривается в толстом кишечнике, он действует во многом аналогично клетчатке, и большие его количества могут вести к разжижению стула или действовать как слабительное. Однако количества, рекомендуемые для ослабления кариеса, гораздо меньше объемов, потребление которых обычно сопряжено с нежелательными последствиями.

Оценивался ли ксилит на предмет безопасности?

Ксилит одобрен на предмет безопасности многими надзорными органами, в том числе Управлением США по контролю пищевых продуктов и лекарств (US FDA), Объединенным экспертным комитетом по пищевым добавкам при Всемирной организации здравоохранения, и Научным комитетом по продовольствию Европейского Союза.

Доказано наличие у ксилита препятствующих кариесу свойств, особенно полезных для людей, у которых риск кариеса – от среднего до высокого, когда это вещество используется как составная часть общей стратегии ослабления кариеса, включающей также здоровый рацион питания и хороший домашний уход. Чтобы определить, обеспечит ли Вам употребление ксилита положительный эффект, проконсультируйтесь со своим стоматологом-членом CDA.