

# Xylitol

## Kẹo Ngọt Ngăn Ngừa Sâu Răng

### Xylitol là gì?

Xylitol là một loại đường lên men tự nhiên giúp ngăn ngừa các bệnh hốc răng. Bạn có thể thấy những loại đường lên men khác được sử dụng trong những sản phẩm không đường, như mannitol và sorbitol. Xylitol là loại đường lên men chứng tỏ có nhiều hứa hẹn có thể ngăn ngừa bệnh hốc răng. Chất này có chứa đủ lượng chất ngọt ngang bằng đường và dạng hạt có thể được sử dụng theo nhiều cách khác nhau như khi sử dụng đường, bao gồm làm ngọt thức ăn từ ngũ cốc, nước giải khát nóng và làm bánh (ngoại trừ trường hợp được sử dụng như đường để làm men nổi)

### Xylitol có thể ngăn ngừa hốc răng như thế nào?

Xylitol ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn gây bệnh hốc răng. Xylitol có thể làm được điều này là do vi khuẩn (dạng đột biến của Streptococcus) không thể sử dụng xylitol để phát triển. Khi sử dụng xylitol một thời gian, lượng vi khuẩn trong miệng sẽ thay đổi và ngày càng có ít vi khuẩn gây sâu răng có thể sống sót trên mặt răng. Sẽ càng có ít mảng bám răng hình thành và lượng acid tấn công mặt răng sẽ giảm xuống.

Các cuộc nghiên cứu cho thấy rằng vi khuẩn Streptococcus mutans truyền từ cha mẹ sang các bé sơ sinh, do đó vi khuẩn gây bệnh sâu răng bắt đầu phát triển khi các bé còn nhỏ. Việc người mẹ thường xuyên sử dụng xylitol đã cho thấy sự giảm thiểu đáng kể lượng vi khuẩn lan nhiễm, làm cho trẻ ít bị bệnh về hốc răng hơn.

### Những sản phẩm nào có xylitol và làm sao tôi có thể tìm mua được chúng?

Xylitol có trong hầu hết các loại kẹo cao su và kẹo the. Bạn phải đọc danh sách thành phần các chất có trong kẹo để biết xem nó có xylitol không. Nhìn chung, để có đủ lượng xylitol ngăn ngừa sâu răng, thì nó phải là thành phần đứng đầu trong danh sách. Các cửa hàng bán thực phẩm tốt cho sức khỏe có thể là một nguồn cung cấp dồi dào các sản phẩm có chứa xylitol. Ngoài ra, nhiều công ty cung cấp sản phẩm có xylitol có mạng lưới bán hàng qua mạng Internet.

### Để đạt hiệu quả thì bao lâu tôi nên sử dụng xylitol?

Sử dụng kẹo nhai hoặc kẹo the xylitol 3-5 lần mỗi ngày, với tổng lượng hấp thu là 5 gram, được xem là mức tối ưu. Bởi vì điều quan là sử dụng đều đặn và khoảng thời gian nhai kẹo, nên bạn hãy nhai kẹo cao su trong khoảng 5 phút và hãy ngậm kẹo the cho tan hết. Khi xylitol được tiêu hóa từ từ trong ruột già, thì chất này đóng vai trò như chất xơ và lượng xylitol lớn có thể làm cho phân mềm hay có tác dụng nhuận trường. Tuy nhiên, lượng xylitol được khuyến nghị sử dụng để phòng ngừa bệnh hốc răng lại thấp hơn nhiều so với lượng thường có thể gây ra những tác dụng ngoài ý muốn.

### Xylitol có được đánh giá là an toàn cho người sử dụng không?

Nhiều tổ chức đã xác nhận Xylitol an toàn cho người sử dụng, bao gồm Cục Quản Lý Dược Phẩm và Thực Phẩm Mỹ, Ủy Ban Chuyên Gia Hỗn Hợp về Chất Phụ Gia Thực Phẩm thuộc Tổ Chức Y Tế Thế Giới và Ủy Ban Khoa Học về Thực Phẩm của Liên Minh Châu Âu.

Xylitol đã chứng tỏ có tác dụng ngăn ngừa bệnh sâu răng, nhất là đối với những người có nguy cơ sâu răng ở mức trung bình đến cao, và khi được sử dụng như một bộ phận trong chiến lược chung về giảm thiểu sâu răng, thì việc dùng xylitol cũng được xem như một chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe và chăm sóc tại gia hiệu quả. Hãy tham khảo ý kiến với nha sĩ CDA của bạn để giúp bạn xác định việc sử dụng xylitol có lợi cho bạn không.