

# น้ำตาลไซลิทอลกับการต้านฟันผุ

การเกิดฟันผุมีปัจจัยร่วมอยู่ 3 อย่าง คือ แบคทีเรียในปากที่จะทำให้เกิดฟันผุ อาหารที่ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่เกิดการหมัก และพื้นที่ไวต่อการเกิดฟันผุ ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 อย่างนี้จะต้องอยู่พร้อมกันเป็นเวลาเดียวกัน หากมีเพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะไม่ทำให้เกิดฟันผุ

โดยทั่วไปเรามักได้ยินผู้ใหญ่หันมาให้เด็กกินขนมหวานหรือลูกอม เพราะกลัวลูกอมจะละลายหายไปแต่ละเมียดก็ใช้เวลาหาอาหารที่ ซึ่งน้ำตาลเป็นอาหารที่ดีของแบคทีเรีย และจะทำให้เกิดกรด ความเป็นกรดในปากจะทำให้เกิดฟันผุได้ง่าย

นักวิจัยหลายกลุ่มได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณสมบัติของน้ำตาลแอลกอฮอล์ชนิดต่าง ๆ พบว่า น้ำตาลไซลิทอลซึ่งเป็นน้ำตาลแอลกอฮอล์ตัวหนึ่งสามารถต้านการเกิดฟันผุได้ ไซลิทอลเป็นน้ำตาลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ พบทั่วไปในผักและผลไม้ในทางอุตสาหกรรมมีการสกัดน้ำตาลไซลิทอลจากต้นไม้น้อยหน่า เช่น ต้นเบิร์ช ไซลิทอลมีความหวานใกล้เคียงกับน้ำตาล

ซูโครส รสชาติดีพอ ๆ กัน แต่ไซลิทอลจะให้พลังงานน้อยกว่าน้ำตาลทั่วไปประมาณร้อยละ 40 ในจลาจโภชนาการที่ใช้ในกลุ่มสหภาพยุโรปและอเมริกา ระบุไว้ว่า ไซลิทอลมีค่าพลังงานเท่ากับ 2.4 กิโลแคลอรีต่อกรัม

ได้มีการศึกษามากมายเกี่ยวกับผลการใช้ไซลิทอลแทนน้ำตาลชนิดอื่นในเรื่องการทำให้เกิดฟันผุ และพบว่าเมื่อกินอาหารที่ใช้ น้ำตาลไซลิทอล แบคทีเรียในปากไม่สามารถทำให้ไซลิทอลเกิดการหมัก จึงไม่เกิดกรดในปาก จึงไม่ทำให้ฟันผุ เพราะปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้น 2 ข้อ อันตรายที่ทำให้เกิดกรด ไม่เหมือนกับการกินน้ำตาลทั่วไป ซึ่งจะทำให้มีความเป็นกรด-ด่างในปากลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว คือมีความเป็นกรดมากขึ้น และความเป็นกรดนี้จะไปกัดกร่อนเคลือบฟัน ทำให้มีโอกาสเกิดฟันผุได้ ไซลิทอลจะป้องกันฟันผุโดยการลดการจับของหินปูน ปัจจุบันนี้มีผลิตภัณฑ์หลายชนิดในท้องตลาดที่ใช้น้ำตาลไซลิทอลแทนน้ำตาลซูโครส.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมโลหศรณศาสตร์แห่งประเทศไทย

<http://www.ajinomoto.co.th>

**AJINOMOTO**