

## リカルデントについて

歯の健康に役立つ特定保健用食品といえば、キシリトールとリカルデントが有名ですね。キシリトールは白樺などの樹木から取れる成分を原料とした天然甘味料で虫歯の原因となる酸を作りません。ではリカルデントって何でしょう？ガムの商品名？今日はリカルデントに注目してみましょう。

### ★リカルデントとは

リカルデント(CPP-ACP)は牛乳から作られた天然由来成分です。CPPはカゼインホスホペプチド、ACPはアモルファスカルシウムホスフェート。まるで呪文みたいですね。その複合体がリカルデントという名称で一般には知られています。これはメルボルン大学の博士が「乳製品を多く摂る人には虫歯が少なく、歯も丈夫である」ということに注目し、長年にわたり研究・開発を続けて 1999 年に発表した新しい成分です。この成分はガムに配合されて商品化されている物が多いです。

### ★どんな効果があるの？

リカルデントの効果は大きく分けて3つあります。

1. 脱灰抑制効果…虫歯の始まりを抑えます。
2. 再石灰化効果…歯のエナメル質に必要なミネラルを補給します。
3. 耐酸性効果…歯を酸に溶けにくくします。

脱灰抑制や再石灰化の作用は唾液にも備わっている働きですが、CPP-ACP を摂取することにより、唾液の働きを助け、酸性に傾いた口の中を素早く中性に戻します。また、唾液よりも豊富なミネラル(カルシウムやリン)を含んでいるので、溶け出したミネラルを効率よく歯に定着させることができます。リカルデントによる再石灰化は、キシリトールの2倍の効果があるとも言われているんですよ。

### ★注意点

リカルデントにもキシリトールにも共通することですが、いくら虫歯予防に効果的だといっても、これらの成分がはいったガムを食べて虫歯が治ったり、再石灰化の効果が高いからといって虫歯の穴が埋まるわけではありません。歯を強くする効果はありますが、治療する薬ではないのです。毎日のお口のお手入れにプラスして、虫歯予防をサポートしてくれるものの1つと考えてください。そして、リカルデントの原料は牛乳タンパクなので、牛乳アレルギーの方は使用できません。ご注意ください。

歯ブラシを交換して新しい気分で新年を迎えましょう！  
良いお年をお迎えください。

