

زایلیتول چیست و چه تاثیری روی دندان ها می گذارد؟

زایلیتول یکی از بهترین شیرین کننده های طبیعی برای محافظت از دندان ها است. از تاثیرات زایلیتول برای دندان و دهان می توان به از بین بردن باکتری ها، کاهش پلاک و بوی بد دهان اشاره کرد. در این مطلب از سایت دندان پزشکی بارانا اطلاعاتی در خصوص این ماده و تاثیرات آن به دست خواهید آورد.

قند زایلیتول چیست ؟

خیلی از افراد به دنبال این هستند که شیرین کننده زایلیتول چیست ؟ در واقع قند زایلیتول ترکیبی از مولکول های قند و الکل است و در برخی توت ها و سبزیجات وجود دارد Xylitol. یک کربوهیدرات کم هضم محسوب می شود و کالری آن در مقایسه با قند مصنوعی ۴۰٪ کمتر است. از آنجا که این ماده بر میزان قند خون تاثیری نمی گذارد و شاخص گلیسمی پایینی دارد، به عنوان جایگزین ساکارز استفاده می شود. همچنین استفاده از این قند معمولاً به عنوان شیرین کننده در آدامس های بدون قند و برخی از خمیر دندان ها رایج است .



فواید و مضرات زایلیتول

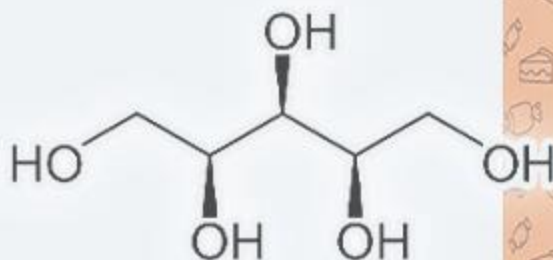
فواید زایلیتول:

باکتری‌های پلاک که عامل پوسیدگی هستند نمی‌توانند زایلیتول را به اسید تجزیه کنند؛ بنابراین PH پلاک کاهش پیدا نمی‌کند. در چنین شرایطی مواد معدنی دندان حفظ شده و باکتری‌های پلاک تکثیر نمی‌شوند. علاوه بر این xylitol به ترمیم مینای دندان آسیب دیده نیز کمک خواهد کرد.

مضرات زایلیتول:

از طرفی زایلیتول در کنار تمام مزایایی که دارد؛ می‌تواند خطرآفرین هم باشد. مصرف بیش از اندازه زایلیتول باعث ایجاد گاز روده و اسهال خواهد شد. علاوه بر این کسانی که سندروم روده تحریک‌پذیر یا رژیم غذایی فودمپ (رژیم غذایی‌ای که مصرف دسته خاصی از کربوهیدرات‌ها را محدود کرده تا مشکلات سیستم گوارشی را برطرف کند) دارند نیز بایستی در مصرف زایلیتول محتاطانه عمل کنند. حساسیت به زایلیتول با علائمی از جمله خارش، قرمزی، تورم دهان و لب همراه است.

ساختار شیمیایی زایلیتول



Dental Clinic
Barana



زایلیتول یک قند طبیعی است که در خمیردندان و آدامس‌های بدون قند وجود دارد.

نکته مهم: زایلیتول برای حیوانات خانگی به ویژه سگ‌ها بسیار خطرناک است؛ چرا که منجر به کاهش شدید قند خون و مرگ آن‌ها خواهد شد.

آدامس حاوی زایلیتول

بهترین آدامس برای دندان، آدامس حاوی زایلیتول است؛ چرا که با مصرف آدامس **xylitol** قند روی دندان توسط باکتری مصرف شده و اسیدهای موجب پوسیدگی دندان باقی می‌مانند. اگر باکتری‌ها نتوانند شیرین کننده زایلیتول را هضم کنند، تعداد آن‌ها کاهش می‌یابد و باکتری‌های باقی‌مانده نمی‌توانند به دندان‌ها بچسبند. در چنین حالتی نیاز شما به اقداماتی مانند جرم‌گیری دندان مشهد به حداقل مقدار ممکن می‌رسد.



Dental Clinic
Barana

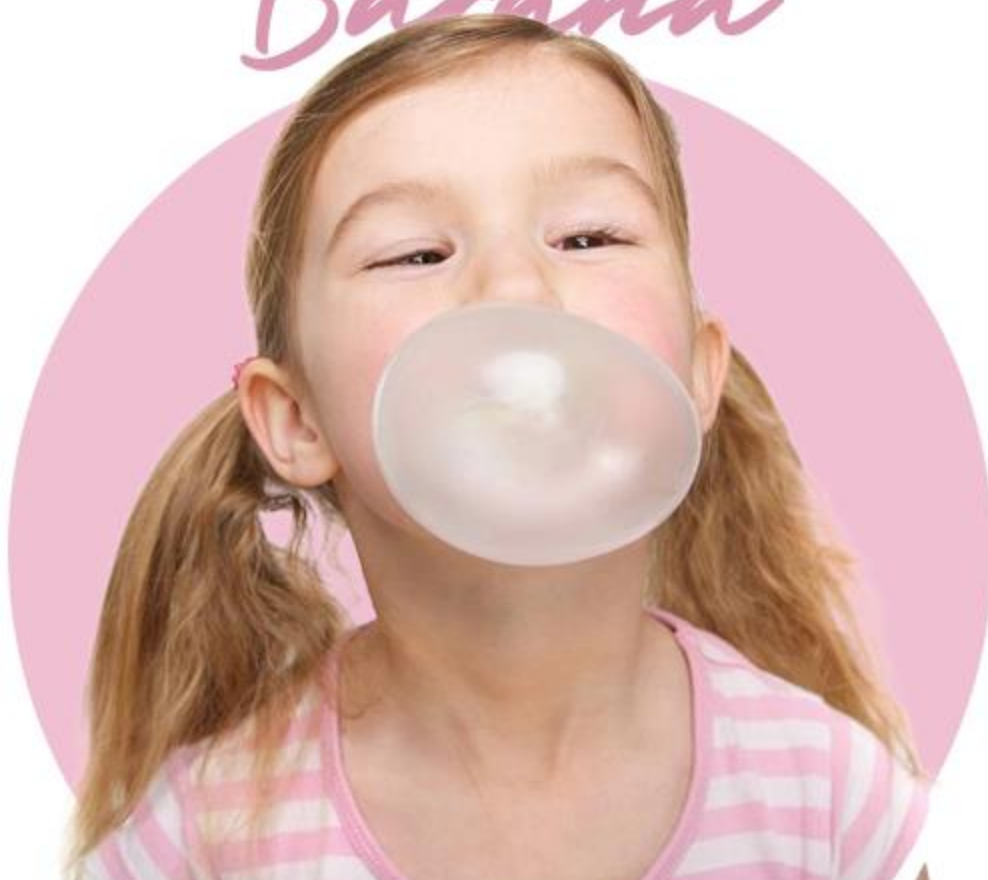
آدامس زایلیتول

تأثیر آدامس دندانپزشکی زایلیتول بر کودکان

زایلیتول از دندان‌های کودکان نیز مراقبت می‌کند. کودکان با طعم فلوراید مشکل دارند به همین علت از محصولات مراقبتی حاوی دهانشویه استفاده نمی‌کنند. آدامس زایلیتول یک جایگزین عالی فلوراید برای کودکان است که از پوسیدگی دندان‌هایشان جلوگیری خواهد کرد.

جهت معاینه دهان و دندان کودکان، همچنین پیشگیری از پوسیدگی دندان‌هایشان می‌توانید به بارانا، بهترین کلینیک دندانپزشکی کودکان در مشهد مراجعه کنید.

Dental Clinic Barana



جویدن آدامس زایلیتول می‌تواند به تشویق کودک شما برای مراقبت از دندان کمک کند.

میزان مصرف زایلیتول

استفاده از آدامس های حاوی زایلیتول برای جلوگیری از پوسیدگی دندان در کودکان و بزرگسالان توصیه می‌شود. حداقل مصرف زایلیتول در روز ۱۰ گرم و حداکثر ۲۰ تا ۶۰ گرم در ۴ الی ۶ نوبت است. حداکثر میزان مصرف روزانه زایلیتول در کودکان ۴۵ گرم و در بزرگسالان ۶۰ گرم است.



مقدار مجاز مصرف زایلیتول در کودکان و بزرگسالان

خلاصه مقاله زایلیتول

زایلیتول نقش پررنگی در پیشگیری از پوسیدگی دندان دارد و کارآزمایی‌های بالینی کاهش چشم‌گیر پوسیدگی را در بیماران نشان می‌دهد. اما این بدین معنا نیست که استفاده از این ماده برای محافظت از دندان کافی است. در کنار مصرف دائمی زایلیتول، بایستی شستشو دهان با دهانشویه، مسواک زدن، نخ دندان کشیدن و مراجعه به یک کلینیک دندانپزشکی خوب مانند **بارانا** را برای معاینه ماهانه در برنامه خود قرار دهید.

سوالات متداول درباره زایلیتول

۱. آدامس زایلیتول را از کجا تهیه کنیم؟

آدامس زایلیتول در اکثر داروخانه‌ها موجود است. با خرید این آدامس به سلامت دهان و دندان خود و کودکانتان کمک کنید.

۲. آیا قرص زایلیتول برای سلامت دهان مفید است؟

اگر برای سلامت دهان و دهان خود قصد مصرف xylitol را دارید، آدامس‌های زایلیتول تأثیر بیشتری بر پاکیزگی دهان دارند. قرص‌ها عوارض جانبی بالایی دارند.

۳. آیا زایلیتول برای سلامتی مضر است؟

زایلیتول ضرر ندارد. این ماده از سال ۱۹۸۶ به عنوان یک افزودنی غذایی توسط سازمان غذا و دارو تأیید شد. اما مراقب میزان مصرف خود باشید! مقادیر زیاد آن می‌تواند باعث اسهال و گاز روده شود.

۴. قرص زایلیتول برای چیست؟

قرص زایلیتول یک شیرین‌کننده‌ی طبیعی است که هم خاصیت ضدپوسیدگی دارد و هم جایگزین سالمی برای قند معمولی محسوب می‌شود.

