

投稿者資料:

1. 服務單位名稱: 奇美醫療財團法人奇美醫院
2. 服務工作職稱: 護理師
3. 參賽者姓名: 陳乃菁、章正俐

口香糖裡的木糖醇可以讓我不蛀牙?

前言

唐朝詩人李白因著西施的傾城美貌曾寫下『詠苧蘿山』一詩，詩句中提及「皓齒信難開，沉吟碧雲間」，隱喻自古美貌，必有一口潔白的牙齒，現今隨著韓劇熱潮的推波助瀾，劇中男、女主角總是擁有一口亮白健康的牙齒，讓忙碌的現代人越來越重視牙齒的外觀與清潔，然而，在高壓力的生活環境，長期外食的我們，如何在有限的時間裡，正確又有效率地進行牙齒清潔?打開電視機，廣告裡吆喝式的鼓吹著：「飯後咀嚼含有木糖醇的口香糖可以有效預防齲齒，讓你不蛀牙」，造成多數民眾改以含嚼木糖醇的口香糖取代刷牙，也深信飯後只要含嚼木糖醇的口香糖就不會蛀牙，然而，真的是這樣嗎?!

木糖醇是一種天然甜味料，甜味如同蔗糖，可以刺激唾液分泌，將口腔細菌沖刷，抑制口腔中 S 鏈球變形菌生長、減少牙菌斑生成、避免牙齒去礦化等功能，但也會造成腹瀉、胃脹氣等不良反應(尤，2009)。

內容

2015 年考科藍圖書館即有一篇國外研究學者在眾多木糖醇預防齲齒的文獻回顧中，經過謹慎的篩選，最終挑選 10 項研究進入結果審查，每項研究皆選擇有安慰劑做對照組的試驗，總計 5903 位參與者進行分析，結果顯示在木糖醇的產品中，使用含 10%木糖醇的含氟牙膏約 3 年，較僅含氟牙膏可以降低 13%的兒童恆齒齲齒，但轉用於其他木糖醇製劑，包括口含錠劑，片劑吸吮和糖果緩釋奶嘴、木糖醇糖漿、或木糖醇擦拭等等，不管在成人或嬰幼兒都沒有明顯效用，針對含有木糖醇的口香糖研究中並沒有經過合格的隨機測試，故其結果不足以採信，而在使用含 10%木糖醇的含氟牙膏研究中，施行研究過程也提醒著兒童刷牙與漱口，與一般的牙齒清潔手續多了誘導性偏差，因此沒有高證據力的結果足以證實含用木糖醇製劑可以有效預防齲齒發生(Riley, Moore, Ahmed, Sharif, Worthington, 2015)。

結語

對於高壓力的工作環境、三餐外食族，以及一般民眾們，為縮短時間，以咀嚼含有木糖醇口香糖取代傳統性潔牙可以預防蛀牙，此一論點尚無絕對有效力的證據支持，故預防齲齒的發生不應僅是依賴木糖醇製劑，而應著重正確的潔牙方式，不應以咀嚼含有木糖醇口香糖取代正確的潔牙方式，相信才能保有健康整潔的牙齒，也才能有效預防齲齒的發生。

參考文獻

尤新 (2009) · 木糖醇的功能及其食品應用 · *精細與專用化學品*, 17(16), 13 - 15。

Riley, P., Moore, D., Ahmed, F., Sharif, M. O., & Worthington, H. V. (2015). *Xylitol-containing products for preventing dental caries in children and adults*. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 3. Art. No.: CD010743. DOI: 10.1002/14651858.CD010743.pub2.