



Cloetta Fazer Konfektyr Ab bakgrundsinformation 11.11.2008

Xylitol idag: fördelar och rekommenderad användning
Experttandläkare Helinä Keskinen

Hälsoeffekter av xylitol

- Vad är skillnaden mellan xylitoltuggummi och helxylitoltuggummi

Vad innehåller xylitol- och helxylitoltuggummi?

Xylitolens historia

Fazers xylitoltuggummin

Experttandläkare Helinä Keskinen, Finland Tandläkarförbund Xylitol idag: fördelar och rekommenderad användning

Många xylitolundersökningar, som har genomförts i Finland och i andra länder alltsedan 1970-talet, har visat att xylitol – björksocker – är ett sötningsmedel som kan upprätthålla och förbättra munhälsan hos personer i alla åldrar.

Xylitol påverkar munhälsan på många sätt. Bakterien *Streptococcus Mutans* som orsakar hål i tänderna kan inte tillgodogöra sig xylitol, vilket leder till att syraattacken som bakterierna startar med hjälp av sockret och de övriga kolhydraterna i maten förkortas. Syraattacken förkortas också av att xylitol främjar utsöndringen av spott, vilket i sin tur späder ut syran. Xylitol minskar bakterieskiktet som bildas på tändernas yta, d.v.s. plack, och dess förmåga att fastna på tänderna. S.k. mamma-barnundersökningar ha visat att man kan förhindra att kariesbakterien sprids från mamman till barnet genom att mamman regelbundet tuggar xylitoltuggummi så länge barnet är under 2 år.

Regelbunden användning av xylitol rekommenderas för barn som håller på att få tänder, föräldrar till små barn, personer som lider av muntorrhet och vissa specialgrupper.

Med regelbunden användning avses intag av xylitol 3–5 gånger om dagen i några minuter. För vuxna och barn under 5 år rekommenderas en daglig dos på 5 g. För barn under 5 år rekommenderas hälften av den dos som rekommenderas för vuxna. Genom att suga på xylitolpastiller uppnår man samma effekt som med tuggummi. Tuggummi rekommenderas för barn först när de lär sig tugga det utan att svälja det. Man ska också vara försiktig med att ge pastiller till barn under 3 år.

Man får bäst den dagliga dosen av xylitol genom att använda s.k. helxylitolprodukter där xylitol är det enda sötningsmedlet. Av produkter som innehåller en mindre mängd xylitol måste man använda större mängder för att få den dagliga dosen. Xylitol används även i bl.a. tandkräm och i läkemedel i sirapsform, men det kan inte ersätta fluor när det gäller munrengöringen.

Finlands Tandläkarförbund tillämpar en rekommendationsmärkning på vissa produkter som främjar munhälsan. För att en produkt ska få rekommendationsmärkningen måste den uppfylla de krav som ställs på just den produktgruppen. För att få xylitolrekommendationen krävs ett utlåtande från ett oberoende laboratorium om de ämnen som produkten innehåller. Rekommendationen gäller per produkt. Produkter som har fått godkännande kan märkas med texten "Finlands Tandläkarförbund rekommenderar användning av xylitol vid skötsel av tänderna" eller "Finlands Tandläkarförbund rekommenderar xylitol". Tandläkarförbundet rekommenderar inte enskilda produkter.

För mer information om hur rekommendationen beviljas www.hammaslaakariliitto.fi > Suun terveys > Terveystien edistäminen > Hammaslääkäriliiton suositukset.

Experttandläkare Helinä Keskinen
Finland Tandläkarförbund
tfn 050 388 9558 eller helina.keskinen@fimnet.fi

Grundläggande i munvården är:

1. Måltider 4–6 gånger om dagen
– xylitol efter måltiden
2. Vatten är den huvudsakliga drycken
3. Munrengöring morgon och kväll
med fluortandkräm
4. Regelbundna muntkontroller

Helxylitoltuggummi har flera positiva hälsoeffekter jämfört med xylitoltuggummi

Helxylitoltuggummi är ett tuggummi som är sötat med enbart xylitol. Det innehåller inga andra sötningsmedel och ger därför tänderna ett bättre skydd. Genom att använda helxylitoltuggummi får man enklast den dagliga rekommenderade xylitoldosen på fem gram: endast fem bitar av Fazers helxylitoltuggummi om dagen ger tänderna ett tillräckligt xylitolskydd.

Xylitoltuggummi

- Bra för tänderna
- Stoppar syraattacken efter måltiderna
- Förhindrar hål i tänderna
- Ökar utsöndring av saliv



De här effekterna uppnås genom att tugga ca 10 bitar xylitoltuggummi per dag

Helxylitoltuggummi

- Bra för tänderna
- Stoppar syraattacken efter måltiderna
- Förhindrar hål i tänderna
- Ökar utsöndring av saliv
- Reparerar små emaljskador
- Förhindrar att kariesbakterien överförs från förälder till barn
- Minskar spridningen av kariesbakterien *Streptococcus mutans* i munnen
- Minskar mängden av bakterien *Streptococcus mutans* på tändernas yta, vilket gör det enklare att borsta tänderna
- Förebygger öroninflammationer hos barn



De här effekterna uppnås genom att tugga 5 bitar helxylitoltuggummi per dag

Viktigt att komma ihåg vid användningen av xylitoltuggummi

- regelbunden och långvarig användning
- användning vid rätt tidpunkt, d.v.s. efter varje mål och mellanmål
- rätt dos
- tugga i cirka 5–10 minuter

Xylitol är endast en del av munvården, den ersätter alltså inte tandborstningen.

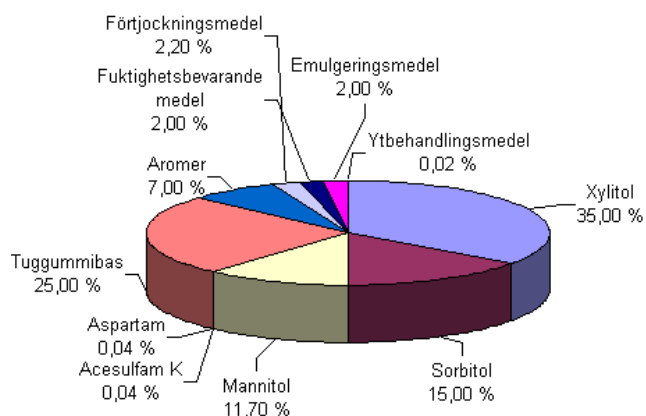
Det finns skillnader mellan tuggummina

Sockerfritt tuggummi är sötat med sockerfria sötningsmedel, varav det vanligaste är sorbitol. Tuggummit kan innehålla en liten mängd xylitol, eller ingen alls. Produkten är inte skadlig för tänderna, men den främjar inte heller tandhälsan.

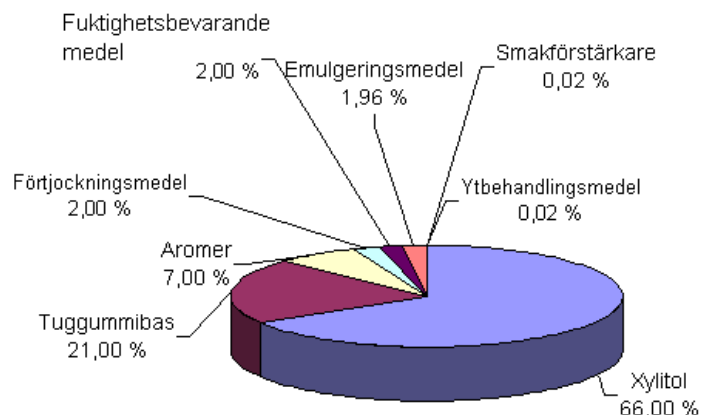
Xylitoltuggummi är till största delen sötat med xylitol, men tuggummit kan också innehålla andra sockerfria sötningsmedel, bl.a. sorbitol, maltitol, mannitol och isomalt. Xylitoltuggummi kan också innehålla artificiella sötningsmedel, t.ex. aspartam.

Helxylitoltuggummi är sötat endast med xylitol. Helxylitol ger bästa möjliga skydd mot karies och har den bästa positiva effekten på munhälsan. Största delen av de kliniska xylitolundersökningarna har gjorts med helxylitoltuggummi.

Xylitol tuggummi ingredienser (exempel)



Helxylitoltuggummi ingredienser (exempel)



Vad är xylitol?

Xylitol är naturens eget sötningsmedel som har en frisk och svalkande smak. Xylitol förekommer i små mängder i de flesta produkter från växtriket, bl.a. i bär och frukter. Även människokroppen producerar xylitol som ett resultat av ämnesomsättningen. Xylitol utvinns industriellt bl.a. ur björkens fiber och växtdelar. Den industriella xylitolproduktionen producerar precis samma typ av xylitol som den som finns i naturen.

Xylitol, som tidigare gick under namnet björksocker, hör till sin kemiska sammansättning till polyolerna, d.v.s. sockeralkoholerna. Xylitol är dock inte socker, utan en råvara som ersätter socker. Xylitol skiljer sig från de övriga polyolerna (t.ex. sorbitol och maltitol) som används som sötningsmedel på så sätt att den till sin kemiska sammansättning består av fem kolatomer i stället för sex. Tack vare den kemiska sammansättningen med fem kolatomer kan bakterierna inte utnyttja xylitol som näring.

Varje måltid leder till en syraattack i munnen. Xylitol stoppar syraattacken på 5 minuter, då den annars skulle pågå i minst 30 minuter. Xylitol är bra för tänderna och lämpar sig för alla, även för diabetiker.

Xylitolens historia

Upptäckten att xylitol kan användas för att förhindra karies gjordes inom odontologin i Finland.

Xylitolens historia leder dock tillbaka till Tyskland: Xylitol upptäcktes av tyska kemister så tidigt som i slutet av 1800-talet. På 1940-talet hittades xylitol för första gången i naturen, och på 1950-talet upptäckte man att xylitol utgör en mellanprodukt i ämnesomsättningen i människokroppen.

I slutet av 1970-talet började forskarna på odontologiska institutionen på Åbo universitet undersöka om xylitol kan användas som ersättning för socker. För undersökningarna tillverkade man de första tuggummina och pastillerna i världen som var smaksatta med xylitol. Finländarna har med framgång bedrivit forskning kring xylitol i närmare 40 års tid.

Mer om xylitol, dess historia och forskning finns på finska på webbplatsen www.xylident.fi



Alla Fazers tuggummin är helxylitoltuggummin

XyliDent-helxylitoltuggummina fick i september en ny fräsch design, som påminner om xylitolens ursprung.

I januari 2009 lanserar vi Finlands populäraste tuggummismaker pepparmint och spearmint i 80 grams påsar.



Helxylitoltuggummina i kända Fazer-varumärken finns i butikerna från och med december-januari. De 25 gram stora påsarna finns i tre olika varianter: Tyrkisk Peber Freeze, Salmiak och Ässä Mix.



Tilläggsinformation

Direktör Miska Kuusela, tuggummiaffärsverksamheten, Cloetta Fazer Konfektyr Ab, tfn 040 820 1943 eller miska.kuusela@cloettafazer.fi

Produktprover: Sirpa Korpela-Nevalainen, tfn 876 21

Bilder: Minnamari Mattila, tfn 876 21

www.xyliDent.fi