

クランベリーと歯の健康



“The Journal of the American Dental Association” に掲載された研究の1つによると、クランベリージュース独自の組成成分である“高分子量非透析物質(NDM)”が、in vitroにおいて、歯垢や歯周病の原因となる、ある種の口内細菌の凝集を阻害し逆行させる能力があることが報告されている⁵⁸。非透析物質(NDM)は、クランベリーに加えて、ブルーベリー、マンゴ、ピーチ、プラム、ラズベリーからも見出された。しかし試験が行われた、ブルーベリーや他のフルーツ中からは弱い活性しか見られず、阻害活性は見出されなかった。

“Food Science and Nutrition”の中のクリティカルレビューでは、クランベリー非透析物質(NDM)を含有するマウスウォッシュを使用した予備臨床試験が報告されている⁵⁹。試験群の唾液サンプルでは、Streptococcus mutans(ミュータンス菌、いわゆる虫歯菌)のコロニー形成単位において、プラセボ群と比較して2桁オーダーでの減少が見られた(データ非公開)。虫歯の多くの割合は、ミュータンス菌が原因と考えられている。

歯垢は主として、口内細菌が歯や歯ぐきの表面に自ら付着し、お互いにくっ付き合った(凝集した)ものから成る。この菌膜(歯垢)はおそらく数百の種属から構成され、唾液やさもなければこれらの細菌を除去するであろう機械的なブラッシングにも抵抗力がある。歯垢は歯周病の主要な原因である。

参考文献:

58. Weiss EI, Lev-Dor R, Kashamn Y, Goldhar J, Sharon N, Ofek I. Inhibiting interspecies coaggregation of plaque bacteria with a cranberry juice constituent. JADA, 1998. 129:1719-1723.

59. Weiss EI, Lev-Dor R, Sharon N, Ofek I. Inhibitory Effect of high-molecular-weight constituent of cranberry on adhesion of oral bacteria. Critical Reviews in Food Science & Nutrition, 2002.

