



すぎもと通信

2015.6.4

食品でおいしくむし歯予防しませんか？

キシリトールは天然由来の甘味料（甘味成分）

ガムやラムネなどのお菓子や飲み物、それから歯磨き粉にも使われています

砂糖の代わりに使うものがどうして歯磨き粉に入ってるの？！



実は・・・キシリトール、ただの甘味料ではないんです！！

むし歯キンは食物から歯を溶かす「酸」と歯にこびりつくための「ネバネバ物質」を作ります

ところがキシリトールからは「酸」も「ネバネバ物質」も作ることができません！



キシリトールを使い続けることで

お口の中の「活発に歯を溶かそうとする元気なむし歯キン」が減り
活動性の低い「むし歯を作る元気のないむし歯キン」が増える



むし歯リスクが減ることになります



しかも！！「ネバネバこびりつく歯垢（しこう）・プラーク」から「粘着性の低い歯垢（しこう）・プラーク」

に変わるため歯ブラシで落としやすくなるんです！！だから歯磨き粉にも添加されているんですね
最近ではたくさんのキシリトール製品が売られていますが一番効率的でメリットの大きいものは「ガム」です

「噛むこと」で唾液の分泌を促し歯の石灰化を助けるうえに、顎を強くしてくれます！！

ポイントは・・・

★キシリトールが50%以上配合されているものを選ぶ！多いほど効果が期待できます

とは言っても市販のガム、何%か書いてないものがほとんど・・・

成分分析表のキシリトール量÷炭水化物量でキシリトール含有量がわかります

たとえば・・・キシリトール8.9g、炭水化物17.9gだったらキシリトール量は49.7%となります

当院ではキシリトール100%配合のガムがあります！！美味しくてオススメです♪

★食後、寝る前の歯磨きの前に1回5分から10分かみましょう！！

虫歯予防は「規則正しい食生活」と
「食後の歯磨き」が基本ですが
キシリトールを上手に使うって
家族みんなでおいしく楽しく
虫歯を予防しましょう♪



詳しい使用法、おすすめ製品は
当院スタッフまでお問い合わせ
くださいね