



# すぎもと通信

2018.5.15

## おいしく虫歯予防しませんか？

キシリトールが虫歯予防に効果的ということは以前の通信（2015.6月号）

でお話しましたが、ちょっと復習しましょう♪



キシリトールを使い続けることで「ネバネバこびりつく菌垢（しこう）・プラーク」から「粘着性の低い菌垢（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と言われて

います



### むし歯リスクが減ることになります

色々なキシリトール配合食品が売られています

一番効率的でメリットの大きいものは「ガム」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！！

「噛むこと」で唾液の分泌を促し歯の石灰化を助ける

うえに噛むことで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

「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♪

☆アップルミント

☆マスカット

☆クリアミント

} 取り寄せになります

各 1030 円（税込み）



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っておいしく楽しく虫歯を予防しましょう♪