

虫歯予防効果を期待され、様々な食品に使用されるようになったキシリトールとは、白樺や樫の木などの樹木や植物から作られる天然由来の甘味料です。イチゴやラズベリー、カリフラワー、ほうれん草にも微量ですが含まれています。

キシリトールの効果として、

- ・プラーク（歯垢）の量を減らして、歯ブラシで落としやすくする
- ・歯を溶かす酸を産生しない
- ・虫歯の細菌（ミュータンス菌）の活動を弱める
- ・歯の再石灰化（酸によって溶かされた歯面の補整）を助ける
- ・唾液分泌の促進などがあります。

では、キシリトールはいつ、どのように摂ると良いのでしょうか？一度にたくさんより1日3・4回など小まめに摂取すると良いでしょう。食後や、細菌が増える就寝前が望ましいとされています。キシリトールの効果は、摂取して2週間ほどでプラークが付きにく

くなり、3カ月程で虫歯菌（ミュータンス菌）に対する影響が現れ、虫歯になりにくいお口の環境に変化すると言われています。出来るだけ続けると、より良い効果が得られるでしょう。

コンビニや薬局、スー

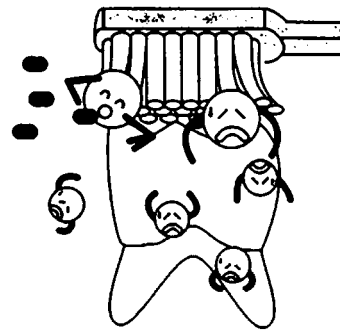
4月18日は「いい歯の日」

キシリトールについて

売品には甘味料がキシリトール100%使用なので、キシリトールの効果も補助的に使うものと考えて下さい。虫歯予防の基本である①歯磨き②フッ素の使用③正しい食生活④定期検診、をした上で、キシリトールを摂取すると、より良い予防効果を高めることができます。詳しくは、かかりつけの歯科医院でお尋ねください。

（鶴岡地区歯科医師会）

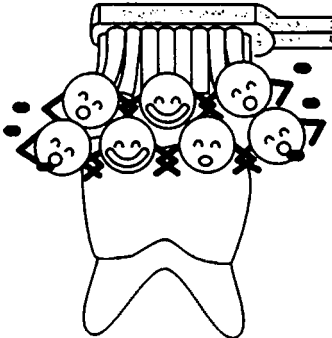
キシリトール



虫歯菌のパワー減少！
歯ブラシで取り除きやすくなります

→ キシリトールがあると…

食べかす



食べかすを食べた虫歯菌は
元気いっぱい！