

Smile通信 vol.3



寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
今回の Smile 通信は前号の「フッ素」に続き
「キシリトール」についてお話しします。



<キシリトールとは>

キシリトールは天然素材の甘味料で、砂糖とほぼ同じ甘さですが、カロリーは砂糖より 25%も低く、さわやかな清涼感が特徴です。

そして砂糖と大きく違うのは、キシリトールはムシ歯の原因となる『酸』をつくりません。さらに、キシリトールを長期間に渡って取り入れると、お口の環境が良くなります。

<なぜキシリトールは歯にいいの？>

- ★ ムシ歯の原因『酸』を作らない。
- ★ ムシ歯菌の数を減らす。
- ★ ムシ歯になりかけの部分をもとに戻す。(再石灰化)
- ★ 唾液(つば)の分泌を促進させる。

<市販のキシリトール製品の選び方>

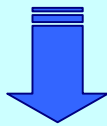
甘味料のキシリトールが 50%以上の製品



歯に信頼



特定保健用食品



これらのマークは、ムシ歯予防を含めた、体の健康を考えた製品に付いている表示ですので、このマークが付いているものをおすすめします。

<ムシ歯予防に効果的な食べ方は？>

一回に多く食べるより、何回かに分けて食べる。
食後(甘いものを食べた後)に食べる。

キシリトールを食べると、約 2 週間で歯垢が減りはじめ、3ヶ月ほど経つとお口の中の環境が良くなって、ムシ歯になりにくくなるといわれています。

でも、その後食べるのをやめてしまうと、再びムシ歯菌が増え始め、お口の中の状態も元に戻ってしまいます。

ムシ歯予防のためには、毎日続けて摂ることが大切です。これは歯磨きも同じですね。

当院で扱っているキシリトール製品-

歯科医院専売 100%ガム

噛み応えがあり、キシリトール 100%なので、ムシ歯予防に効果的。



タブレット

ガムが噛めない小さいお子様におすすめ。



前号から「フッ素」「キシリトール」のお話をしてきましたが、これらはあくまでムシ歯予防の補助的な手段です。最も大切なのは「歯みがき」と「甘いものの食べ方」ですのでこちらもしっかりやっていきましょう。

第4号は4月頃に発行します。「ブラッシング」についてまとめる予定です。お楽しみに！！

たるみ歯科クリニック
歯科衛生士 津田