



広島市歯科医師会キャラクター「ハハ姉妹」

キシリトールって知ってる？

キシリトールとは？

白樺などの樹木から作られる天然素材の甘味料で、ほうれん草などの野菜やイチゴなどの果物にも含まれています。

キシリトールの効果は何？

- ・虫歯の原因である菌垢や酸を作りません。
- ・菌垢の量を減らし歯みがきで落としやすくします。
- ・虫歯菌の活動を弱めます。
- ・歯の再石灰化を促します。



とり入れ方のポイントは？

- ・毎日、少量を回数多くとりましょう。
- ・高濃度配合（50%以上）のキシリトールガムかタブレットを食事やおやつの後など1日に3回（むし歯になりやすい人は5回）数分間かんだりなめたりして下さい。一度にたくさん食べるとお腹が緩くなる場合があります。
- ・3ヶ月以上続けると効果的です。

キシリトール製品の選び方は？

成分表示を確認します。「糖類0g」であることを確認しましょう。キシリトールの量が炭水化物の量に近いほどキシリトールを含む割合は高いです。

歯医者さんからのメッセージ

むし歯の予防は規則正しい食生活や歯みがきが基本であることに変わりはありませんが、むし歯予防に効果のあるキシリトールをガムやタブレットなどで毎日上手にとり入れてみましょう！

「歯科専用」のキシリトール製品は甘味料に100%キシリトールが使用されているためおすすめです。

8020

80歳になっても
20本以上自分の
歯を保とう