

キシリトールについて

◆キシリトールとは？

キシリトールは、白樺などの原料から作られる天然素材の甘味料で、野菜や果物などにも含まれています。甘さとカロリーは砂糖と同じくらいですが、**むし歯の原因となる酸を作りません。**



◆キシリトールの効果

- ・口の中のミュータンス菌を減らす
- ・だ液がたくさん出て、再石灰化をたすける
- ・歯垢を歯みがきで落としやすくする



◆キシリトール製品について

- ・ガムやアメ、タブレットに使われていることが多いです。
- ・製品に含まれる総甘味料のうちキシリトールが 50%以上でないとう効果が期待できません。
- ・【特定保健用食品】【歯に信頼マーク】が使われているものを選びましょう。
- ・キシリトールは一度にたくさんの量を食べるとお腹をこわすことがあります。



だ液のはたらきを知ろう

◆だ液の働き

- ・食べ物を飲み込みやすくする
- ・歯の表面の汚れ（食べかすなど）を洗い流す
- ・食べ物の消化を助ける
- ・食べ物を溶かして味を感じさせる（食欲増進）
- ・口の中に潤いを与え、しゃべりやすくする
- ・酸を中和して口の中の環境を整える
- ・だ液に含まれるカルシウム・リン酸・フッ素イオンが再石灰化をうながす
- ・だ液に含まれるリゾチーム（抗菌物質）により細菌の増進を抑える



だ液は耳下腺・顎下腺・舌下腺という3つの大きな開口部から1日に約1～1.5ℓ出ます。



むし歯や歯周病は夜寝ている間に作られます。
夜寝ている間は、だ液の出る量が少なくなり、細菌が増えるからです。



夜寝る前の歯みがきが大切！