



# 歯っぴーだより

H24.7月号

担当: 歯科衛生士 篠原

## 虫歯を予防しましょう！！



コンビニでも売られているキシリトール。どのような効果があるかご存じですか？使い方や選び方もここでご説明しましょう。

### ＊効果＊

- ①キシリトールの甘さにより唾液を増やし、さいせっかいが歯の再石灰化を助けます。
- ②虫歯菌を減少させ、虫歯を作る酸を抑制します。
- ③使い続ける事でお口の中の虫歯菌の数が減少します。

### ＊使い方＊

- ①味がなくなっても5～10分間はかみましよう(ガム)。
- ②食事、間食の都度に使用すると効果的です。
- ③お口の中に唾つばをためて行き渡らせるほうが効果があります。
- ④ガムがかめない方はタブレットを使いましょう。

## ✿ 選び方 ✿

- \* 製品の甘味料あたりの**50%以上**がキシトールの商品。
- \* 製品のキシトール以外の甘味料も虫歯原因にならない物。

(厚生労働省が定める特定保健用食品として登録されている製品であれば問題ありません。)



食品以外にも、歯磨き粉や洗口剤にキシトールやフッ素が入っている物がありますが、これらも併用して使用すれば効果的です！！次回はキシトールと同じく虫歯予防に効果的なフッ素についてお話します(o)／



### なか歯科クリニック

〒177-0033

TEL 03-6913-3805

FAX 03-6913-3806

練馬区高野台 1-8-18TMビル 1F

平日 10:00~13:00 14:30~20:00

土日 10:00~13:00 14:30~18:00

休診日 木・祝 訪問診療随時受付