



今月のテーマは「キシリトール」です。

CMなどでおなじみのキシリトールですが、どんな効果があるのか、

上手な使い方などを知っていますか？

## <キシリトールって？>

キシリトールの主な原料は白樺や樅などの樹木やトウモロコシの芯です。プラムやイチゴ、ラズベリー、カリフラワーやほうれんそうなどにも含まれています。また砂糖と同等の甘味があるのに25%カロリーが少ない甘味料で、安全性においては世界的にも認められており安心して使用できます！！

## <キシリトールの効果は？>

- ① 続けて摂取することでプラーク（歯垢）中で酸が発生しにくくなる
- ② むし歯の原因となるミュータンス菌を減らし、  
プラークの量も減り歯の表面に付着しても除去しやすい
- ③ 甘さで唾液の分泌を促進
- ④ プラーク中のカルシウム成分に働きかけ歯を丈夫にする（再石灰化促進）



## <キシリトール製品の選び方は？>

むし歯予防の効果を期待してキシリトール製品を選ぶ時、成分表をしっかりチェック！！

- ① キシリトール含有量が50%以上のもの  
(キシリトール÷炭水化物×100=キシリトール含有量)
- ② 糖類が0であること

## <上手な使い方は？>

- ・できるだけ高濃度でお口の中で長く留まってくれるガムとタブレットがおすすめ
- ・1日の摂取量の目安は5～10g、これを3～5回に分けて摂取
- ・摂取のタイミングは基本的に食後と就寝前にゆっくり時間をかけて
- ・キシリトールを含む唾液をお口の中にいきわたらせるよう意識すると効果的  
(ガムやタブレットはすぐに吐き出したり噛んで飲み込んだりせず  
5～10分ぐらいはお口の中に入れておく)



**キシリトールは食べ過ぎると  
下痢を引き起こすことがあるので食べ過ぎには注意**

