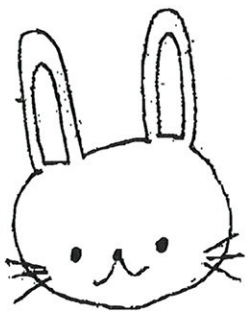


うたしま 5月号 新聞



5月になり暖かく過ごしやすい季節になって来ました。
 皆様虫歯予防はどのようにされていらっしゃいますか？
 家庭での虫歯予防には歯みがき、そしてさらにフッ素、キシリトールガムを
 利用していき、歯科医院での定期検診をして口の中のメンテナンスを行なう
 ことが必要です。今回はその中のキシリトールガムについてです。



② キシリトールとは...

キシリトールとはシラカバやカシの木から抽出された成分で天然の甘味料です。
 キシリトールの交果糖は酸を産生する細菌の活動を弱め、かむをかむことで
 唾液がよく出るようになり再石灰化が促進されます。
 (再石灰化とは口の中で溶けてしまっていた歯のカルシウムなどを再び元に戻す
 交果糖です)

虫歯菌の活動が弱まり酸の生産をおさえてくれます。
 キシリトール100%含有のガムの場合、ガム1粒に封じて5~10分よくかむようにしましょう。
 尚、市販のキシリトールガムはキシリトールの含有が50~80%くらいで、100%ではないので、
 その場合、ガム2粒を10~15分かむようにしましょう。
 但し、食べ過ぎると下痢をする場合がありますので、注意して下さい。



当医院ではキシリトール含有100%の
 キシリトールガム(ミント味、リンゴ味、
 マスカット味)を販売しております。
 御希望の方はスタッフまで声を
 掛けて下さい!

予防をしようね!

