

## おいしく楽しく！— キシリトールでむし歯撃退

キシリトールが食品添加物として認可されて10年が経過し、今では市販のガムの80%がキシリトール入りになりました。おなじみの甘味料「キシリトール」を徹底解剖して賢い使い方を説明します。

### ● キシリトールの5つのむし歯予防効果

- ①むし歯菌（ミュータンス菌）が取り込んでも「酸」を出せない
- ②ブラーク（歯垢）がさらさらになる
- ③唾液の分泌を促す
- ④定期的に摂取することでむし歯菌の数を少なくできる
- ⑤歯の再石灰化効果を促す

### ● キシリトール製品

- ①ガム・・・キシリトールの効果を発揮させるためにも、味が無くなっても5～10分程度噛み続けることが大事
- ②タブレット・・・ガムが噛めない乳幼児やお年寄り、歯周病や顎関節症の人も重宝
- ③歯みがき剤・・・フッ化物と併用することで効果が上がるので、フッ化物+キシリトール配合の歯みがき剤がおすすめ

### ● 年齢別（タイプ別）摂取量とタイミング

#### ○1歳半～3歳

タブレットをキッチンバサミ等で細かくくだき、ごく少量を歯みがき後に与える。  
次第に増やしていき、1日3回、総量で1.5g程度を食後に与える。

#### ○4～6歳

ガムまたはタブレットを1回1gを1日3回、食後に与える。

#### ○7歳以上

あごの発育を促すガムを1回1～1.5gを1日3回、食後に摂る。

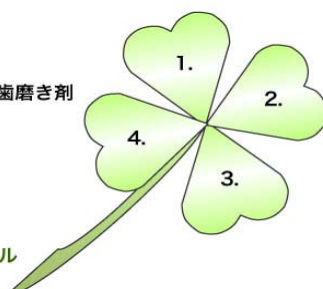
#### ○おとな

ガムがお勧めですが、重度の歯周病の方、あごの弱い方、お年寄りはタブレットで。

1日5～10g程度を1日数回に分けて摂る。

キシリトール配合100%のガムなら1粒で足りるが、50%のものは2粒噛みましょう。

1. 歯を磨く
2. フッ素入りの歯磨き剤
3. 正しい食生活
4. 歯科定期健診



キシリトール