

効果的なとりかたは？

- ・ 食後3回と間食後と寝る前の1日5回で
- ・ ガムは一回1～2粒を目安にしてください
- ・ タブレットの場合は、少し多めに使います
- ・ 必ず5分以上噛んでください
- ・ 毎日続けて1～3ヶ月以上続けてください

その選び方は？

右のマークがついていると信頼できますが「甘味料として100%キシリトール」の表示が安心です。
ムシ歯予防には50%以上キシリトールを含んでいることが必要です。



“歯に信頼”マーク

栄養成分表・1パック(153.0g)当り

熱量	356kcal	蛋白質・脂質	0g
炭水化物	118.6g	ナトリウム	0mg
糖類	0g	キシリトール	118.6g
カルシウム	168mg		

成分表をよく
見てください

キシリトール	118.6g
炭水化物	118.6g
$118.6 \div 118.6 \rightarrow 100\%$	

栄養成分表示/1製品当たり			
エネルギー	281kcal	ナトリウム	35mg
たんぱく質	0.0g	糖類	0.0g
脂質	0.0g	キシリトール	56.8g
炭水化物	103.1g		

【何%含まれるの?】

$\frac{\text{キシリトール}}{\text{炭水化物}} \times 100$
で求められます

キシリトール	56.8g
炭水化物	103.1g
$56.8 \div 103.1 \rightarrow 55\%$	

知っていますか？

キシリトールの実力



正しい食べ方・選び方

！食事を楽しむ健康宣言！

噛むcome噛むいい



社団法人 北海道歯科医師会
TEL代表 011 (231) 0945
FAX 011 (271) 7514

キシリトールって？

キシリトールは白樺や樺の木からつくられる天然素材の甘味料です。プラム、ベリー類、カリフラワーなどにも含まれています。

キシリトールが歯によい理由

- ・プラークを作る材料にならない
- ・プラークの量を減らしてブラッシングで落としやすくする
- ・ムシ歯の原因になる酸を作らない
- ・ミュータンス菌（ムシ歯菌）を減らす
- ・再石灰化を助ける

Q&A

Q：キシリトールガムを噛んでいれば歯磨きはしなくいいの？

A：歯磨きは絶対必要です。きちんとした歯磨きと規則正しい食生活を実行した上でキシリトールを使いましょう。

Q：キシリトールをとるのは、歯を磨く前がいいの？後がいいの？

A：効果としては大きな差はないと思われますが、「歯磨きの後は飲食しない」の習慣から考えると歯磨き前がいいでしょう。

参考文献：フック物・キシリトールクイックQ&A / オーラルケア発行



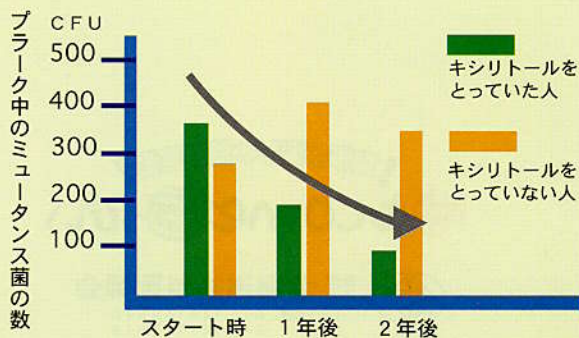
おいらはムシ歯菌だーい！



おいしそうな糖がいっぱい！！



歯をぼろぼろにしてやれ！！



トックル大学/フィンランド・ユリビエスカ研究



キシリトール

こっちにもおいしそうなものがいっぱい！！！！



変だなー？
なんだか力がでないぞ？！