

# 今月のさがあお豆知識

NO.66

## キシリトールタブレット 編

### キシリトールの効果

- ☑虫歯の原因となるミュータンス菌が増えるのを防ぐ
- ☑プラーク(歯垢)が歯につきにくくなる
- ☑脱灰を防ぎ、歯の再石灰化を促す

### 注意点

キシリトールは 50%以上含有されていること  
代替甘味料の他に糖質が含まれていないこと



キシリトールを摂取することで虫歯を防げるのではありません。

虫歯を防ぐためにはまずは歯磨きテクニックの向上や歯磨き習慣、正しい食習慣、定期的な歯科検診に通うことが大切です。

間食回数が多い子はおやつの代わりにキシリトールタブレットに置き換えてみる！

歯磨きができない環境の時にタブレットで代用

