

今月のさがあお豆知識

NO.66

キシリトールタブレット について

購入する時の注意点

キシリトールは 100%配合が望ましい

代替甘味料の他に糖質が含まれていないこと

〇〇トールや還元〇〇には糖質が含まれていません◎
果汁やグルコース、フルクトースなどの記載があるものは糖質が含まれていることになるので**要注意**です！



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。

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
- ☑ 味覚への刺激により唾液が出ることで歯の再石灰化を促す

タブレットの効果的な使い方

◎ 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！

◎ 甘いおやつが食べたい時は虫歯にならない

キシリトールがおすすめです！

