

キシリトールの話

キシリトールは砂糖と同じくらいの甘みを持つ代用甘味料です。

イチゴやラズベリーなど自然界にも存在します。

50g/日以上摂取すると、下痢の原因なることもあります。

【キシリトールの働き】

- ①虫歯の原因菌(ミュータンス菌)を弱らせる。
- ②悪玉ミュータンス菌を減らし、善玉ミュータンス菌を優勢にしてくれる。
- ③ミュータンス菌の数を1年後には半分に、2年後には4分の1に減らしてくれる。
- ④キシリトールの甘みは、酸を作らない。
- ⑤妊娠中に食べると、生後1歳のお子さんのミュータンス菌の数を4分の1以下にしてくれる。
- ⑥食後に摂取すると、お口の中を酸性から中性に戻す時間を半分にしてくれる。



キシリトール こんな時に役立つ！

- 永久歯が生えてくる(1～2年前からとると、永久歯の虫歯のリスクは93%減少する)
- 矯正中(歯垢の付着力も弱らせてくれて歯磨きが楽になる)
- 歯肉が下がってきた方(歯の根元の虫歯の出来る割合が40%減る)
- ダイエット(砂糖と同じ甘さでカロリーが75%)

キシリトール 選び方

- キシリトールの含有量が多いもの(歯科医院専売がオススメ、100%のもの)
- 砂糖(ショ糖)が含まれていないもの
- クエン酸などの「酸」が入っていないもの(柑橘系などの香料も注意)

効率的な取り方

毎日、食後や間食後、回数を多くとること。

1日5～10g。

100%キシリトールガムなら、
1日3回3粒ずつがオススメ。

