

子どものおやつにはキシトール



子どもにおやつをあげる時間は決まっていますか？

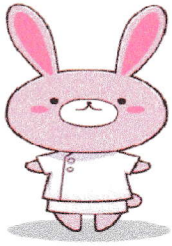
口の中に食べ物を入れると一時的に口の中が**酸性**になります。

口の中を元の状態に戻す働きを持っているのが**唾液**です。

食事後**約40分～1時間程度**で元に戻りますが、1日3回の食事に加えお菓子やジュース等を何度も口にしていると**酸性の状態が続き**、歯が溶け始め、**虫歯**になっていきます。

そこで！！糖分の入っていない**キシトールガム**を食べると、唾液の分泌が促進されて**中和されやすい**と言われてしています。

キシトールとは…？



白樺の木などの原料から造られる**天然素材の甘味料**です。
砂糖と同じくらいの甘みがあります！
カロリーは砂糖の**4分の3**ということから注目されています。

キシトールの効果

- 虫歯の原因の「**酸**」を作らない
- 虫歯菌を減らす
- 虫歯になりかけた所に戻す

効果的な摂取方法

- 1日3回程度
(むし歯になりやすい人は5回)
- 毎日摂取する
- **食後や間食後、おやつの変わりにも！**

キシトールの選び方

- ① キシトール含有率が**50%以上**であること
 - ② 糖類が**0g**になっていること
 - ③ **酸性物**(クエン酸や果汁入り)を含まないこと
- ※市販用と歯科用で販売されているものでは成分が異なります
歯科専売品はキシトール100%です！

子どもにガムは…と思われる方が多いと思います。

オククボ歯科ではガムだけでなくタブレットも販売しております！

お気軽にスタッフまでお尋ねください☆