

いい歯だいすき！



むし歯にならない魔法のお砂糖 「キシリトール」



お砂糖にはたくさんの種類があり（白砂糖、黒砂糖など）
キシリトールもその一つです。

お砂糖の多くはむし歯の原因となりますが、キシリトールはむし歯になりません。
なぜでしょうか？

★ 復習！！「むし歯ができるまで」



お腹が
ぺこぺこ！
お砂糖
おいしい～



お腹が
いっぱい。
トイレで
すっきり
しよう！



やったね！
酸で
歯を溶かして
むし歯を
作っちゃえ！

★ どうしてキシリトールはむし歯にならないの？

1 むし歯菌は、キシリトールを食べられないから

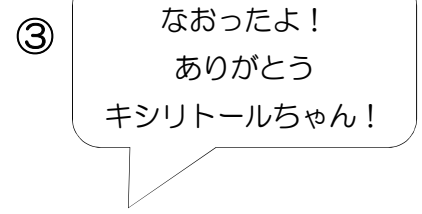
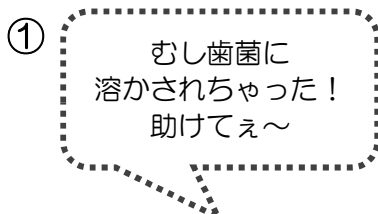
むし歯菌の大好物はお砂糖ですが、キシリトールは食べられません。そのため、むし歯の原因「酸（むし歯菌のウンチ）」は作られず、むし歯になりません。

お腹がぺこぺこになったむし歯菌は弱ってしまい、プラーク（歯垢）もつきにくくなります。



2 キシリトールは「歯の修復（再石灰化）」をするから

キシリトールは唾液に含まれるカルシウムとくっついて歯に浸透し、歯を修復します。（大きなむし歯は修復できません。）

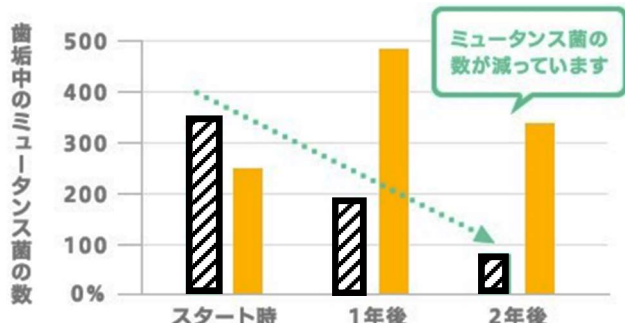


「キシリトールを1粒食べたからむし歯にならない」←間違い！

★むし歯予防になる、キシリトールの食べ方★

- 1日3～5粒を目安に、朝食後、昼食後、間食後、夕食後に食べる。
- 味がなくなっても、5分間くらいは咬む。
- 3か月は続ける。継続が大切です。

※お腹がゆるむことがあるので、
食べすぎに注意しましょう！



■ キシリトールを食べるグループ ■ キシリトールを食べないグループ

(トウルク大学/フィンランド・ユリビエスカ研究)

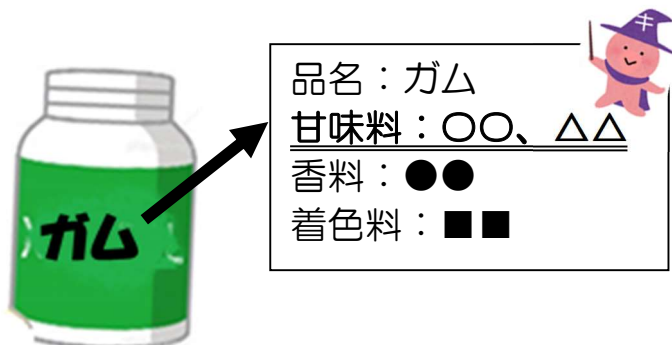
日本フィンランドむし歯予防研究会より

キシリトールを
1年間を食べ続けると、
むし歯菌の数が半分以上に、
2年続けると、
1/3以下になる
という調査結果もあります。



「キシリトールと書かれていれば何でもOK」←間違い！

★むし歯予防になる、キシリトールの選び方★



※構成成分をよく見ましょう！
• 50%以上キシリトールが含まれる
ものを選ぶ

• 「シュガーレス、低糖質、糖質0」
に惑わされない
むし歯の原因となるお砂糖が入ってい
る場合もあります！



100%キシリトールのものは、歯磨きの後に食べてもむし歯になりません

……………小樽市保健所 小児歯科相談 ※予約制です……………

☆お口の健診・相談（無料）

☆むし歯予防のフッ化物塗布（740円）

日時：月6回程度 13:00～15:30

対象：9歳までの子ども

持ち物：母子健康手帳、歯ブラシ

フッ化物塗布は740円。

年3回が、むし歯予防に効果的！

ご予約はコチラから



ホームページQR

または

「小樽市 小児歯科相談」
で検索！

