

2021年7月号 No.218

暑さも本格的になり、マスクをつけての生活が

少し辛い季節になってきましたね。

まだまだ我慢の日々が続きますが、暑さにも

コロナにも負けず頑張りましょう!!!

今月の新聞は歯科衛生士、市坂が担当いたします。



キシリトールを知っていますか？

ガムやタブレットなど、キシリトールの文字を目にしたことはあると思います。

なんとなく歯によさそう、むし歯にならないおやつ？という漠然としたイメージがあるのではないのでしょうか。キシリトールを摂取することでお口の中にどんな効果があるのか簡単にご紹介していきます！

7月1日・8日・15日・22日・29日(木)は休診です。
よろしくお願ひします。

キシリトールとは、白樺や樺の木からとれるキシロースという物質を原料として作られる糖アルコールの一種です。タブレットやガムに含まれるキシリトールを摂取することで、お口の中では唾液が促進され再石灰化を促してくれます。さらに、キシリトールにしかない大きな特徴として、酸の発生を起こさないミュータンス菌と呼ばれる虫歯の原因菌の働きを阻害してくれるのです。

聞き慣れない言葉が沢山ですが、つまり摂取することでお口の中の汚れがつきにくく、とれやすくなりまたむし歯予防の効果も大きくてできます！！ただ、キシリトールと書いているものであれば何でもよいというわけではなく理想はキシリトール100%のガムやタブレットです。毎食後、ハミガキの後に1粒を3か月以上続けるとお口の中の環境に変化がでてくると言われています。簡単に始められる虫歯予防、ぜひこの機会にお口環境を整えてみてください！

スーパーやネットショップ等で購入できるタブレットです♪



医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>

