



歯っぴ～噛む噛む

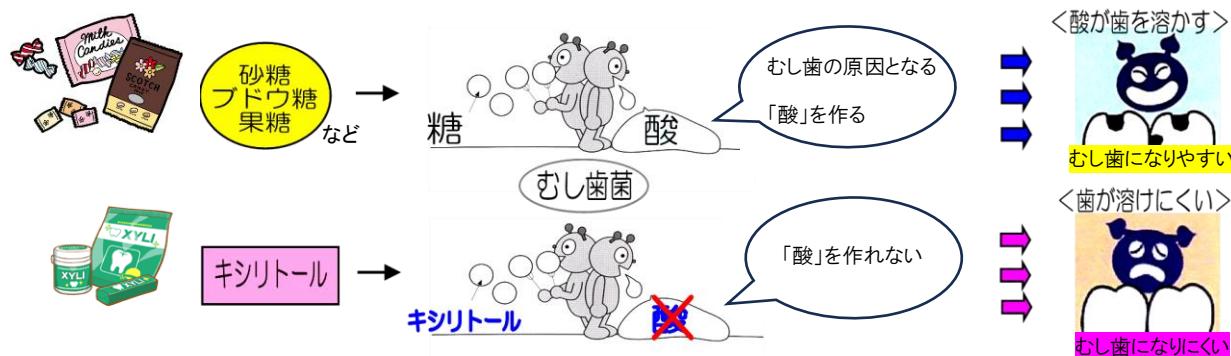
Happy come come



キシリトールってなに？

キシリトールは、天然素材の代用甘味料です。砂糖と同じくらいの甘さがありますが、むし歯の原因となる酸を作り出さない糖質なのでむし歯になりにくく、進行を防ぐ効果があります。

【キシリトールとむし歯予防のしくみ】



【効果的なキシリトール製品の選び方】

★むし歯予防に効果的とされるのは、食品に含まれる甘味料のうち
※成分表では炭水化物や甘味料と表示。

50%以上をキシリトールが占めているか成分表で確認

★ シュガーレスであること

（砂糖や水飴などが混ざっていない、「糖類0g」の表示）

【実はキシリトールが含まれている食べ物】

全て 100g 当たりの量



いちご

約 350mg



ラズベリー

約 260mg



レタス

約 130mg



タブレットは奥歯が生え始める1歳半頃から使用できます。小さなお子さんには大人が見守る環境で与えてください。

キシリトールを上手に使おう！

外出先などで歯磨きができない時は、キシリトール入りガムやタブレットを噛むことでお口のケアを！



お出かけを楽しむ



食後にキシリトール

キシリトール入りガムやタブレットを5分間口の中に入れておく。



帰宅後、しっかり歯磨き

キシリトールの効果で歯の汚れがはがれやすい。