


キシリトールってなあに？

「キシリトールガム」みなさんも一度は食べたことがあるのではないのでしょうか？
キシリトールはフッ化物に次いで、むし歯予防に効果があると広く知られています☆

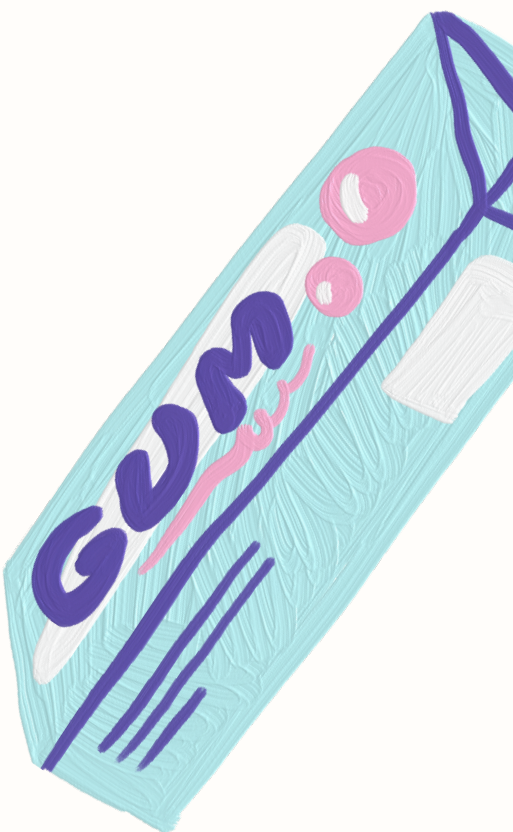
1. キシリトールとは

 いちごやカリフラワーにも含まれる天然の甘味料です。人間の体内でも作られています。
砂糖と同じくらいの甘さがあり、溶けるときには熱を奪う性質があるので、冷たい感覚があります。



2. なぜむし歯予防になるの？

むし歯の大きな原因はミュータンス菌という口の中に住む菌です。ミュータンス菌は口に入ってきた砂糖を食べ、うんち(酸)を出しますが、キシリトールを食べることでお腹を壊して下痢をし、それが続くと死んでしまいます。



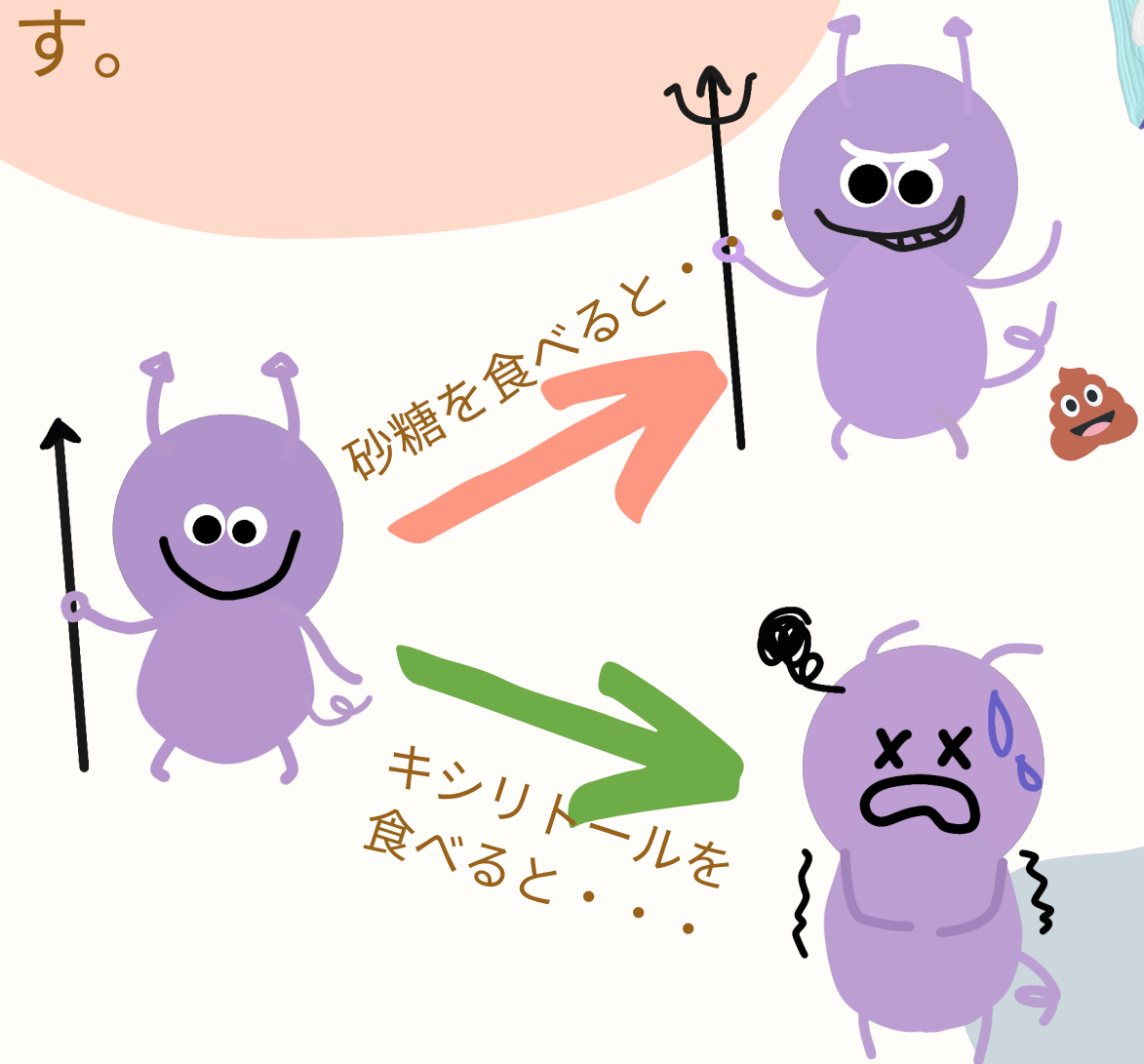
3. 効果的な摂り方

食べるもの：砂糖などの糖類が入っていない、キシリトールが高濃度(50%以上)のタブレットやガム

食べる量：1日に5~10g

食べる回数：3回以上に分けて

※限度は1日20~30gです。食べ過ぎると自分がお腹を下すので注意を※



さらにマメ知識



甘さは砂糖と同じくらいなのに、カロリーは砂糖の75%！