



# まつえだよりの7月

## キシリトールガム って本当に効果があるの？



### 歯に対する効果

ガムを噛むことで唾液分泌を促進し、唾液中のカルシウムと結びつき、**歯の再石灰化を促します。**

### 虫歯菌に対する効果

虫歯菌は砂糖をエサにして、歯垢（汚れ）と酸（歯を溶かす）を作り出します。

キシリトールを摂取すると、虫歯菌は砂糖と間違えてエサにしますが、**歯垢や酸は作れません。**そして、エネルギーを消費してしまい、**虫歯菌は弱ってしまいます。**



- ①歯を強くする！
- ②歯垢（汚れ）をつきにくくする！
- ③虫歯の原因である酸を作らない！
- ④虫歯菌を減らす！！



### 効果的なガムの食べ方

キシリトールの効果を十分に引き出すための効果的な食べ方を教えます！

- ①1粒をお口の中へ
- ②噛み始めたら**唾液を飲み込まずに口内に行き渡らせるように噛む**  
(高い濃度のキシリトールを口内に留める)
- ③味がなくなっても噛み続ける  
(少なくとも**5分間**は噛みましょう)
- ④**毎食後、間食後、就寝前の1日5回**がお勧めです！

そして、キシリトールガムは**砂糖が含まれていないものを選んでください！！**

キシリトール100%に近いものがお勧めです！

**当院ではキシリトール100%のガムを販売しております！！**



ボトル  
¥980+税  
ラミチャック  
¥260+税



## 暑い季節！！当院ではお楽しみをご用意しています！

夏休みの自由研究、お手伝いします！



**7/24(日)お仕事体験してみよう！**

歯医者さんってどんなお仕事？



詳しくは別紙案内をご覧ください。申込制となります。



**8/1(月)~7(日) くじ引き**

大人も子供も楽しい！！**くじ引き**を実施します！

当たりが出ると、当院で扱う**ケア用品をプレゼント**！何が当たるかは



まつえだ歯科