



# 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。**

### 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！

### 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 1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！

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



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・タブレットを販売しております!!



ボトル  
¥980+税  
ラミチャック  
¥260+税



クリアミント  
オレンジ  
¥250+税  
しまじろう  
¥200+税



夏休みの自由研究、お手伝いします！

歯医者さんってどんなお仕事？

## 7/29(日) お仕事体験してみよう！



まつえだ歯科