



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！

- 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！



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！



！お口からはじめる感染症対策！

現在、世界中で大流行している**新型コロナウイルス**、また、インフルエンザウイルスやSARS、MERSなど様々なウイルスと私達は日々戦っていかねばなりません。

そのためには、手洗い、うがいに加え『**歯みがき**』が大変重要です。あまり知られていないかもしれませんが、、危険なウイルスが体内に入り込む際に**歯周病菌**がその手引きをしていることが明らかになってきています。お口の中で歯周病菌が増える原因はお手入れ不足です。歯みがきを怠って汚れが溜まったり、歯周病菌の巣になった**歯石**を放置していると、**歯周病**が起きてしまいます。身を守るには、マスクや手洗い、うがい、体調管理に加え

『**普段からお口の中を清潔にして、歯周病を予防すること**』です！

