

トコトコ GYU12号より 2006.9.15

Qキシリトールは歯にいいのですか？



Aキシリトールは、むし歯の原因の酸を作らない、むし歯菌を減少させる、ガムなどで摂取することにより唾液分泌を促進しむし歯になりづらい環境にする、などの理由から、むし歯予防に効果があると言われてています。

効果的な摂取方法として、一日最低3回（理想的には5回）食後（理想的には食事の前後）健康な成人では4～12g／日（子どもは成

人量の半分）を毎日摂取する事が推奨されます。妊娠中のトコトコママもむし歯の母子感染予防のためにキシリトールをお勧めします。

