

キシリトール・リカルデントで 上手にむし歯予防！



なぜむし歯になるの？



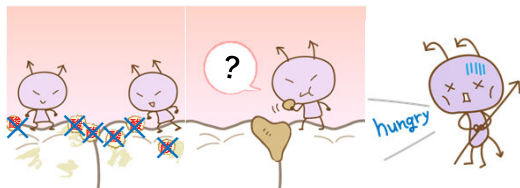
むし歯菌が**砂糖(スクロース)**を食べると、**酸**を産生させます。
長時間、歯が**酸**にさらされると歯がとけていきます。

<https://www.dental-sozai.com/>

➡ **これがむし歯です。**

キシリトールをご存じですか？

砂糖の代わりに用いられる「**代用甘味料**」の1つです。



むし歯菌に代謝されないため、**酸を産生しません。**
だから、**虫歯の原因になりません。**

<https://www.dental-sozai.com/>

キシリトールの特徴

砂糖とほぼ同じ甘さで、カロリーは25%低いです。
むし歯菌に代謝されないため、虫歯の原因になりません。



注意点 ⚠

原材料名表記を確認し、甘味料のうち**キシリトールが50%以上**占めているものを選びましょう(キシリトール100%配合が理想)。
キシリトールと砂糖が両方含まれているものは、むし歯の原因になります。

大量に摂取するとお腹がゆるくなったり、下痢をおこします。

キシリトールは、どのように用いたらいいの？

効果的な食べ方

- ・**ガム**: 10分以上噛み続ける。
- ・**タブレット**: 噛まずになめる。

こんな方におすすめ！

- ・こだわりで間食がやめられない。
- ・外出時にお菓子を欲しがる。
- ・むし歯のリスクが心配。

キシリトール100%含有または、砂糖が含まれていないものならいつでもOK!



リカルデントをご存じですか？

リカルデントには**牛乳由来成分であるCPP-ACP***が含まれています。
甘味料ではなく、ほぼ無味無臭の添加物です。

酸から歯をまもり、歯の再石化(歯の修復)を助けることで、むし歯になりにくい歯を作ります。

注意点 ⚠

牛乳由来成分のため、牛乳アレルギーの方は使用できません。

リカルデント3つの効果

だっかいよくせい
脱灰抑制

CPP-ACP(リカルデント)

さいせつかいか
再石灰化

CPP-ACP(リカルデント)

ちゅうせいさよう・かんしょうさよう
中性作用・緩衝作用

CPP-ACP(リカルデント)

歯の原料になるP(リン)とCa(カルシウム)が豊富なので、溶け出すのを防ぎ、補給してくれる

酸性に傾いた口腔内を中性に戻す・中性に保つ

リカルデントはどんな方法で用いるの？

ガム

- ・1日3～5回に分ける。
- ・8粒程度を目安。
- ・20分以上噛む。

歯みがき粉

- ・フッ化物配合歯磨剤で歯ブラシ後に塗布。
- ・1～2時間は飲食はしない。

リカルデントはフッ素との併用でより効果が高まりますので、フッ素配合歯磨剤でのブラッシング後に使用していただくより効果的です。 ※フッ素は歯の結晶性に直接作用し、歯を強くします。

ご不明な点は、診療スタッフにお聞きください。

歯に安心のマークを活用してみましょう

マークがついているもの：ガム、グミ、アメなど

歯に信頼マーク

食後30分以内に口腔内を酸性に傾かせない(pHを5.7以下に低下させない)食品についています。

トクホマーク

特定保健用食品
「むし歯の原因になりにくい食品」
「歯を丈夫で健康にする食品」

最後に

虫歯は「細菌」「糖質」「歯の質」「時間」が重なり合って起こります。代用甘味料は、「糖質」部分のむし歯予防として活用されます。基本は歯磨きで歯垢を除去することが大切です。そのうえでうまく代用甘味料を取り入れるとむし歯予防にも有効です。

不明点があれば、歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

参考文献

- 1 ReCALDENT_Mondelez Japan(recaldent-gum.com)
- 2 特定保健用食品について | 消費者庁 (caa.go.jp)
- 3 MI/ベスト GC (gcdental.jp)
- 4 「歯に信頼」マーク 日本トウモロコシフレンドリー協会 (toothfriendly-sweets.jp)
- 5 Kauko K.Makinen.鈴木繁.他：キシリトールのすべて.株式会社ディエイジャパン.1997