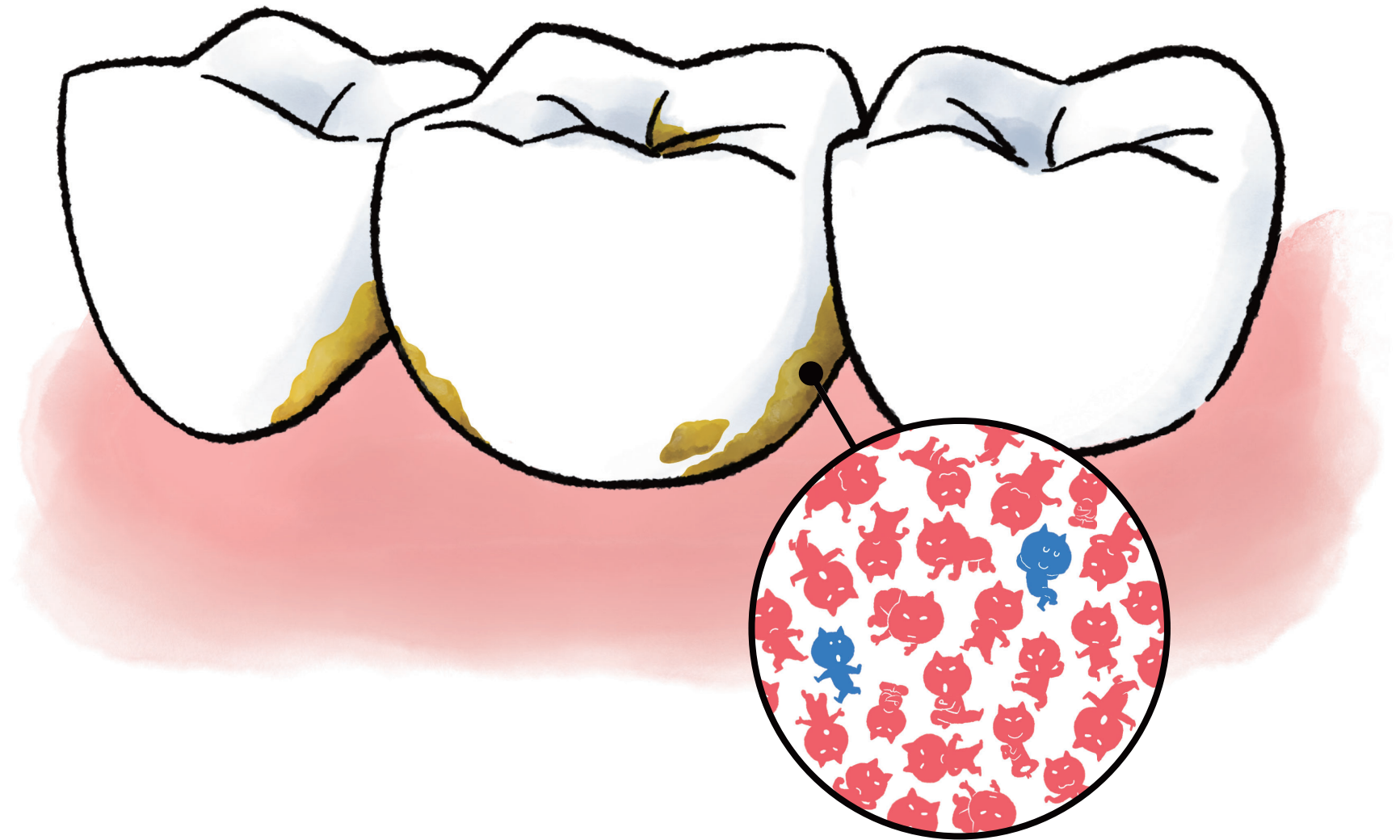


むし歯の主な原因はミュータンス菌



ミュータンス菌の種類

悪玉菌



- 不溶性グルカン(ネバネバ)を産生する
- むし歯のきっかけをつくる

善玉菌



- 不溶性グルカンをほぼ産生しない
- むし歯のきっかけをあまりつくらない

ミュータンス菌の割合

悪玉菌



善玉菌



9

:

1

口腔内のミュータンス菌の質が変わるメカニズム



ミュータンス菌はキシリトールを
エサと勘違いして取り込みます



ミュータンス菌は、学習能力がないので
これを繰り返します

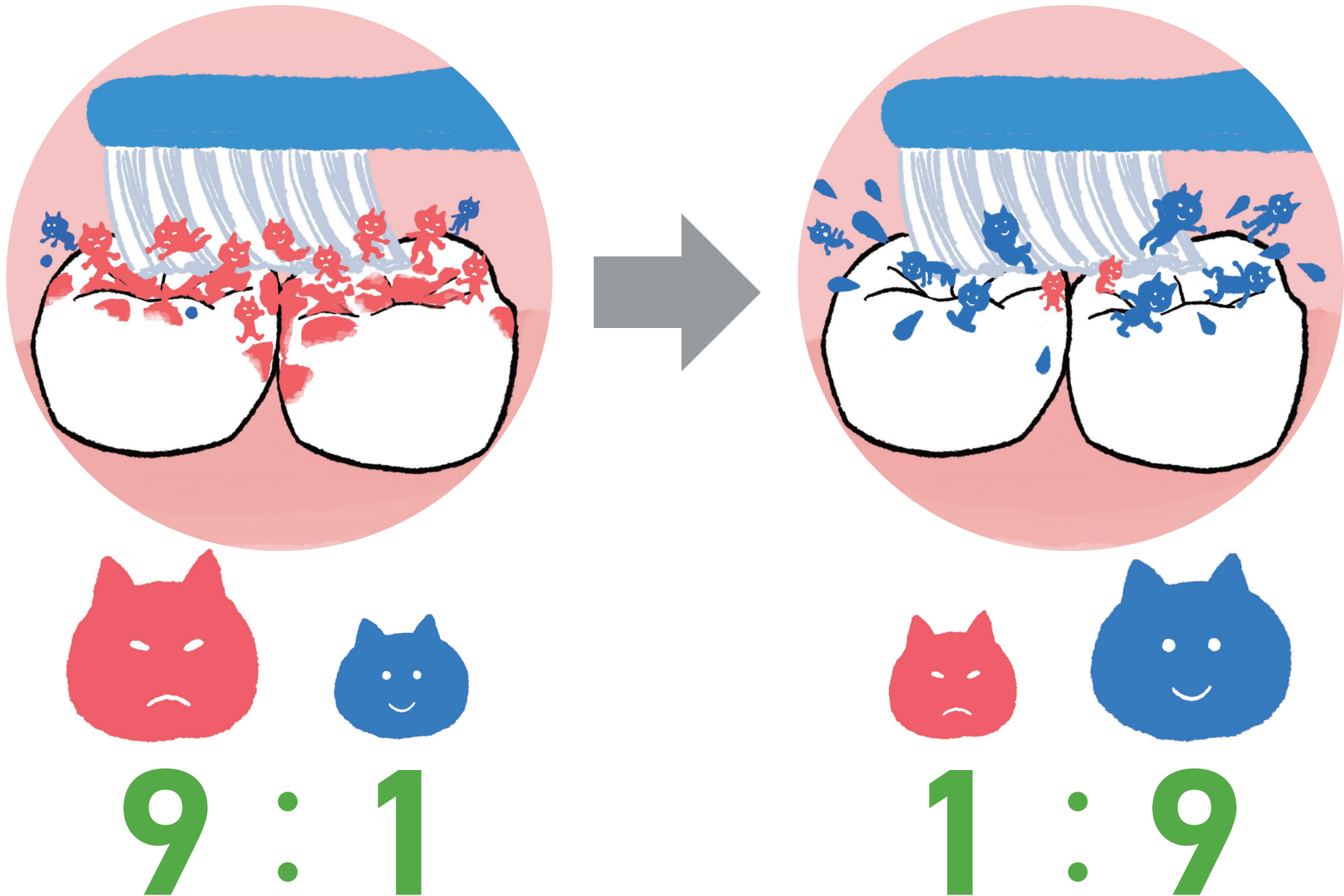


しかしキシリトールは、
ミュータンス菌の栄養にはなりません



栄養が摂れないミュータンス菌は、
どんどん弱っていきます

キシリトールを摂り続けると……



キシリトールの効果的な摂り方

1日に
5~10g
摂取する



甘味料として
キシリトール100%
入りのガムなら、
1日4粒
程度が目安

なるべく
**長くお口の中に
存在させておく**



モグ
モグ

ガムは
5~15分
噛む

タブレットは
舐めて
溶かす



1度にたくさんではなく、
**1日のうちに
分けて摂取する**

朝食後

昼食後

夕食後

就寝前

キシリトール製品の選び方

- ✓ キシリトール含有量 50%以上 のものを選ぶ
- ✓ キシリトールの量が多ければ多いほど◎

キシリトール含有量の調べ方

- 製品の「栄養成分表示」をチェック



栄養成分表示 10粒当り

熱量41kcal 蛋白質0g 脂質0g 炭水化物13.8g(糖類0g) 食塩相当量
0.003g カルシウム18mg

1粒あたりキシリトール1.3g配合

炭水化物の量に近いと、含有量が多い

- 計算方法

キシリトールの量

÷

炭水化物または糖質の量

× 100 =

キシリトールの
含有量(%)

キシリトールはどのくらい続けるといい？

とある患者さんの経過を見ると……



キシリトールを摂る前



2ヶ月後



4ヶ月後

2年続けたところ、食べるのをやめて4年経っても効果が続いた。

(1982-1984 ユリビエスカ研究)

という研究結果もあります。



まずは3ヶ月続けることを目標に！

それができたら2年に挑戦