

セーラームーン
おもちゃ100名
大プレゼント

小学館3456歳の学習雑誌



幼稚園

定価490円



しるっとまるハムちゃんず きせかえおひなさま



セーラームーン レターセット



デカレンジャー

しゅつどう!

アレンジャー
ざいしゅう
げっせん!



サトシのなげる
モンスターボールで
ポケモンをゲット!



ギャレン
ラウザーも
ついでるぞ

おみと
ぼくと
べんた
のセト

べんた
へんた
するぞ

ポケモンゲットだ! ハンハンしゃてきゲーム

巻頭 仮面ライダー ブレイド・ギャレン ダブルなりきりカット

ビオレママの知恵袋 キシリトールで 虫歯のない歯をめざそう



「虫歯予防」は親子に共通のテーマですが、最近よく耳にするのが「虫歯予防にキシリトール」。なんだか試してみる価値ありそうです。

あー？ しおりちゃんガム
かんでるの？ めずらしいわね。
最近ね、虫歯予防を考え
て、食後にキシリトール入りのガ
ムをかむようにさせてるの。キ
シリトールって糖分なのに、口
の中を虫歯になりにくいアルカリ性
にする効果があるんですって。
適度な甘さだから、子どもにも
おすすめよ。

い国なんですってね。それって、
効き目は確かってことでしょ。う
ちでも始めてみようかな。
うちの子どもたちは虫歯予防
にフッ素を塗ってるのね。てこと
は、さらにキシリトールのガムを
かめば、歯磨きに神経質になら
なくてもいいってことかしら。
私も一緒に始めようかしら。

キシリトールが普及してい
るフィナンランドは、大人も小人も
「食後にキシリトール」があたり
前で、実際に世界一虫歯の少な
い国なんですってね。それって、
効き目は確かってことでしょ。う
ちでも始めてみようかな。
うちの子どもたちは虫歯予防
にフッ素を塗ってるのね。てこと
は、さらにキシリトールのガムを
かめば、歯磨きに神経質になら
なくてもいいってことかしら。
私も一緒に始めようかしら。

キシリトールは虫歯予防の万能選手
キシリトールとは、白樺の樹脂からとれる自然の糖分ですが、ブドウ糖
と、ほかの糖分と大きく違うのは、虫歯の原因にならない、とい
「普通、糖分は、口の中で虫歯ができやすい酸性の状態を生
けが、キシリトールは、反対に、口の中をアルカリ性に保ちます。
ごきかけの虫歯を治す効果もあるのです。
おやつした後、寝る前の5回、歯磨きの後にキシリトールの方
虫歯予防は完璧。歯を磨けないときには、ガムをかむだけで
あります。
キシリトール入り（100%のもののがぞましい）ならガムでもキャン
ディ効果も得られますが、ガムの場合は、かむという行為によ
り唾液も増え、唾液による予防効果も期待できます。
中原悦夫先生◆医療法人社団 協立歯科クリニック デュボア 院長。
もっと知りたいときはクリニックデュボアのホームページ <http://www.dubois.jp>

