

# よく目にするけど キシリトールってなに？

キシリトールは、自然界では果実、野菜にも含まれておりよくお店で目にするガムやタブレットに含まれているキシリトールは白樺などの木から抽出されている甘味料です。人体にも安全でアメリカでは1日にどれだけ摂取しても良い食品として扱われているそうです。かといってなんでも取りすぎはよくないので適度に摂取が望ましいですね！

## 甘いのに虫歯を予防できる！？

砂糖と同じ甘味度をもっているキシリトールですが歯を溶かすほどの酸は作られず、甘味により唾液も出やすくなります。唾液で酸を中和してくれるため虫歯の原因にはなりません。虫歯の原因となる歯垢をつきにくく歯を強くしてくれます。さらには虫歯の大きな原因のミュータンス菌の働きを弱めてくれるので  
キシリトールは虫歯を予防してくれるのです。

### 効果的な食べ方は？

キシリトールの効果を十分発揮してくれるのはお口の中に長く留まってくれるガムやタブレットが効果的です。虫歯になりやすい方におすすめなキシリトール使用法は高濃度のキシリトールが含まれているガムやタブレットを**1日3回**食べるのがおすすめです！

こんにちは！

衛生士の中島です！

最近はなかなか外出も難しいですね。みなさんはおうち時間なにをしていますか？私はひたすらドラマを見ています！ちょっとした空き時間を使ってお口の中を気にかけてみるのもいいかもしれませんね◎毎日元気に過ごせるよう頑張りましょう★

### 糖尿病の方にも

キシリトールは吸収速度が遅いため血糖値の急上昇がないので代謝時にインスリンを必要としません。糖尿病の方が摂取しても心配のない甘味料でもあります。



こんにちは！衛生士の石田です。

とうとう家の冷蔵庫が壊れました。

以前から物を入れすぎて棚が限界をむかえていました。次のお休みに電気屋さんに行く予定です！大きい冷蔵庫を買う予定なので今後作り置きやたくさん食材を買えるので嬉しいです！コストコでも悩まずお買い物できます★