

* 歯のクイズ *

ペリオくんがお口の臭いを
気にしているよ。ペリオくん
のお口が臭ってしまったの
はなぜかな？

- A ガムを噛んでいた
- B スマホをいじりすぎた
- C リラックスしすぎた

答え:

B. スマホをいじりすぎた
スマホ使用時等のうつむいた姿勢が長く続くと唾液がでにくくなって、口臭が強くなると言われているよ。
スマホに集中しすぎて口元も緩むので、見た目の老化の原因にもなるよ！
スマホのいじりすぎには注意が必要だね☆

(小児歯科学会 田より)

むし歯菌はキシリトールを取り込んでもエネルギーにすることができないため、次第にむし歯菌の数は減少していきます。妊娠中にキシリトールガムを摂取した方が赤ちゃんのむし歯菌の感染率が低下したとする報告もあります。ただし、キシリトールはたくさん摂取すると腸内細菌のバランスをくずし、下痢をしやすくなります。同様に口腔細菌のバランスも変化し、耐性菌など新たな問題が起こる可能性があります。また、味覚形成の上から、甘党になるなどの指摘もあり、積極的利用を疑問視する意見もあります。まずはお母さんの口の中をきれいに保つことが重要です。

妊娠中のキシリトールガム

