



Le xylitol :

un vrai goût sucré!

La carie dentaire est la maladie chronique la plus répandue dans le monde. Pour préserver la santé de vos dents, vous devez vous brosser les dents, nettoyer entre vos dents et utiliser un rince-bouche antibactérien ou au fluorure tous les jours. Votre hygiéniste dentaire peut aussi vous recommander le xylitol pour vous soutenir dans votre lutte contre la carie.



Les caries

Lorsque vous mangez et buvez, les bactéries de votre bouche créent des acides qui rongent (déminéralisent) l'émail de vos dents et peuvent ultimement causer des caries.



Qu'est-ce que le xylitol?

Le xylitol est un alcool de sucre naturel qui se trouve dans les fruits et les légumes. Il est utilisé comme substitut de sucre depuis les années 1940, mais contrairement au sucre, il ne cause pas de caries.



Comment le xylitol fonctionne-t-il?

Après la consommation d'aliments, prendre du xylitol neutralise l'acide dans votre bouche pour protéger l'émail de vos dents. Il durcit à nouveau les zones faibles de vos dents et augmente la production de salive, ce qui aide les personnes qui souffrent de sécheresse de la bouche.



Produits au xylitol

La gomme à mâcher, les menthes et les pastilles au xylitol sont les plus efficaces. Le xylitol se trouve aussi dans certains dentifrices et rince-bouches. Ces produits sont offerts à votre pharmacie locale ou votre magasin de produits naturels.



Combien de xylitol devrais-je prendre?

Prenez de 6 g à 10 g de xylitol par jour, répartis en 3 petites doses ou plus, après les repas. Consommer plus de 20 g de xylitol par jour peut irriter votre estomac ou provoquer une diarrhée.



Le xylitol est dangereux pour les chiens!

L'ingestion de xylitol par un chien peut provoquer une maladie grave ou même la mort. Si vous soupçonnez que votre chien a ingéré du xylitol, communiquez immédiatement avec votre vétérinaire.