

What is Xylitol?

Xylitol is a natural sugar substitute that is found in many fruits and vegetables and is added to chewing gum and mint products. It is as sweet as sucrose, has no after-taste, and is safe for diabetics since it contains 40 percent less calories than sugar.

What are the benefits of xylitol?

- Strengthens teeth
- Reduces new tooth decay
- Reduces the number of cavity-causing bacteria
- Inhibits the growth of dental plaque
- Stimulates saliva flow
- Prevents cavity-causing germs (bacteria) passing from mother to child



Chewing xylitol gum can help reduce tooth decay.

When should I use xylitol?

Chewing xylitol gum or sucking on xylitol mints 3 to 5 times per day is recommended. Ideally, the xylitol product should be used immediately after a meal or snack. If a person snacks more frequently, more frequent xylitol use would be needed.



Many mint products contain xylitol.

Who can benefit from xylitol use?

- Children over 4 years of age who have had previous cavities
- Pregnant women
- New mothers of infants and toddlers
- Anyone at high risk for tooth decay
- Older adults with exposed root surfaces and those with dry mouth
- Anyone with a high sugar or high starch diet

Where can you find xylitol products?

There are many gum and mint products that contain xylitol. They can be found at most grocery and drug stores. Xylitol will be listed on the label as an ingredient.

¿Qué es el xilitol?

El xilitol es un sustituto natural del azúcar que se encuentra en muchas frutas y verduras y se agrega a la goma de mascar y productos de menta. Es tan dulce como la sacarosa, no deja un regusto y es seguro para personas con diabetes ya que contiene 40 por ciento menos calorías que el azúcar.

¿Cuáles son los beneficios del xilitol?

- Fortalece los dientes.
- Reduce la aparición de nuevas caries.
- Reduce la cantidad de bacterias que causan caries.
- Inhibe el crecimiento de la placa dental.
- Estimula el flujo de saliva.
- Evita que los gérmenes (bacteria) que causan caries pasen de la madre al hijo.



Masticar goma de mascar con xilitol puede ayudar a reducir las caries.

¿Cuándo debo usar xilitol?

Se recomienda masticar goma de mascar y chupar mentas que contengan xilitol de 3 a 5 veces por día. Idealmente, el producto con xilitol se debe consumir inmediatamente después de una comida o bocadillo. Si la persona consume bocadillos con más frecuencia, necesitará consumir xilitol con más frecuencia.



Muchos productos de menta contienen xilitol.

¿Quién se puede beneficiar del uso de xilitol?

- Niños de más de 4 años que hayan tenido caries previamente.
- Mujeres embarazadas.
- Mamás de bebés y niños pequeños.
- Cualquiera con alto riesgo de caries.
- Adultos mayores que tengan superficies expuestas de la raíz y aquellos con boca seca.
- Cualquiera que tenga una dieta alta en azúcares y almidones.

¿En dónde puedo encontrar productos con xilitol?

Existen muchos productos para mascar y de menta que contienen xilitol. Pueden encontrarse en la mayoría de los supermercados y farmacias. Debe encontrar el nombre de xilitol en la etiqueta como un ingrediente.