

# とむ歯科 10月号

## クリニック



10月は「ハロウィンイベント」を行います。どうぞお楽しみに♡

イベントのお知らせ☆

今日はムシ歯にならないための「おやつ選び方」のあひはし♪

ムシ歯になりにくい甘味料があるのを「存じずかか」？

砂糖はムシ歯になりにくい甘味料ですが月経が働いたための栄養になりにくいので必要は栄養でもあり。すなわちムシ歯になりにくい甘味料に代えるわけにはいきせんか。口の中に長く入っているアキなど選ぶ時にはなるべく砂糖の入っていないものを選ぶようにしよう！

- ムシ歯にならない甘味料
- ・キシリトール
  - ・還元水飴
  - ・マルチトール
  - ・ソルビトール
  - ・パラチーン
  - ・エリスリトール
  - ・ステビア

- ムシ歯になる甘味料
- ・砂糖
  - ・果糖
  - ・ぶどう糖
  - ・水飴
  - ・麦芽糖



＝内容表示には食品に含まれる量が多い順に表示されています＝

※キシリトールが甘味料のガム・タブレット 当院にて扱っています。どうぞお声かけ下さいませ