

とむ歯科新聞



こんにちは!! アシスタントの水谷です。
今回のテーマは「おやつ」です。



[虫歯になりにくいおやつ]

良く噛むもの

スライス
煮ばし
など



長時間留まらない物

ヨーグルト

アイス
など

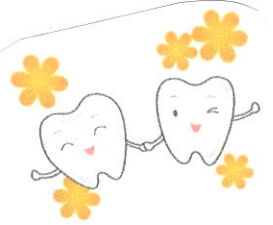


「酸」を作れない物



ナッツ

季節の野菜



[虫歯になりやすいおやつ]

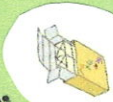
長時間味を楽しむ物

キャンディー
スナック
など



歯にくっつく物

キャラメル
水あめ
ヌガー
など



「酸」を作りやすい物



チョコレート
石砂糖入り
ガム
など



甘い物がすべていけないという
訳ではありませんが、できるだけ
石砂糖ではなく蜂蜜や果糖から
甘みをとるようにして下さい!!

