



とむ歯科



みなさんこんにちは。衛生士 山岸です。
今日は「おやつ」についてです。

むし歯になりにくい甘味料があることをご存知ですか？
おやつの選び方によつてむし歯のリスクを減らすことができます。



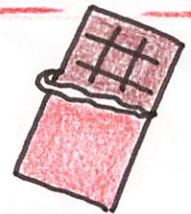
むし歯になりにくいおやつ

- ・ガム
- ・チーズ
- ・小魚
- ・スナック菓子
- ・芋
- ・お茶



むし歯になりにくいおやつ

- ・チョコレート
- ・キャラメル
- ・あめ
- ・クッキー
- ・ジュース
- ・スポーツドリンク

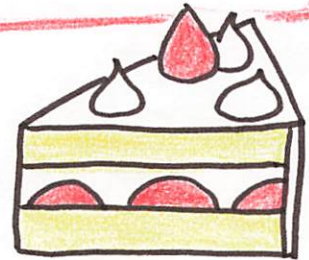


むし歯にならない甘味料

- ・還元水飴
- ・マルチトール
- ・ソルビトール
- ・キシリトール
- ・パラチース
- ・エリスリトール
- ・ステビア
- ・アスパラチール
- ・サッカリン

むし歯になりにくい甘味料

- ・砂糖
- ・果糖
- ・ぶどう糖
- ・水飴
- ・麦芽糖



砂糖はむし歯になりにくい甘味料ですが、脳が働くための栄養になるのこ
必要な栄養でもあります。特にお口の中に長く入っている3Xなどを選ぶ時は
むし歯になりにくい甘味料が含まれていないものを選ぶようにしましょう。