飲み物の糖分量を知って、むし歯予防

乳酸菌飲料
SUGAR ×6 本

飲むヨーグルト
SUGAR ×4.1 本

りんごジュース
(幼児用)
SUGAR ×3.7 本

＜100 mℓ中の糖分量 (目安)＞　※スティックシュガー１本(3g)

野菜＆フルーツ
(幼児用)
SUGAR ×3.1 本

イオン飲料
(乳幼児用)
SUGAR ×1.8 本

市販のジュース類には、糖分が多く含まれています。

甘い飲み物を
飲む時は・・・

むし歯について

口の中にいる菌が、食べ物や飲み物に含まれる糖分（主に砂糖）をエサにして酸をだし、その酸によって歯が溶かされるとむし歯になります。
また、歯は酸に弱いので、ジュースなど酸性度の高い飲み物を頻繁にとると歯が溶けやすくなります。

―むし歯予防のポイント―

① １日中ちょこちょこ飲まず、回数・量を決める。
② 飲む時は、コップを使う。
③ 甘い飲み物のあとは、水などを飲む。
④ 食後や寝る前には、歯みがきをする。

暑い夏を乗り切るために

水分補給は

水や麦茶にしましょう。

作成：令和２年７月13日

葛飾区