

飲み物の糖分量を知って、むし歯予防





乳酸菌飲料

×6本



飲むヨーグルト

×4.1 本



×3.7 本

<100 mℓ中の糖分量 (目安) > ※スティックシュガー1本(3g)



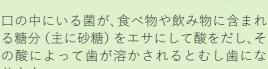


市販のジュース類には、糖分が多く含まれています。



甘い飲み物を飲む時は・・・

むし歯について

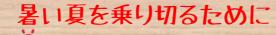


また、歯は酸に弱いので、ジュースなど酸性 度の高い飲み物を頻繁にとると歯が溶けや すくなります。

一むし歯予防のポイントー

- 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。





水分補給は



水や麦茶にしましょう。