

わっHAッ歯新聞

2022年
11月号

虫歯になりやすい食べ物、歯にいい食べ物は？

虫歯菌に人気のあるお菓子	虫歯菌に人気のないお菓子
1位 キャラメル・ヌガー・グミ・あめ	1位 季節の果物・野菜・ヨーグルト・チーズ
2位 ウエハース・ビスケット・カステラ	2位 砂糖不使用のせんべい・クラッカー・ポテトチップス
3位 チョコレート・クッキー	3位 プリン・ゼリー・ケーキ



キーポイント

- ①粘着性
- ②糖分の多さ
(甘さの度合いではない)
- ③お口の中にいる時間の長さ

甘くてもしょっぱくても、お口や歯に糖分がくっついて取れないようなものは虫歯になりやすいお菓子と言えます



虫歯は糖分をエサにして酸を作り出し、酸によって歯が解けてしまった状態を虫歯と言います。

歯にいい食べ物

