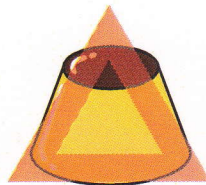


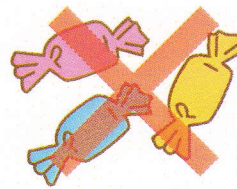
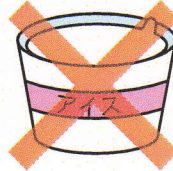
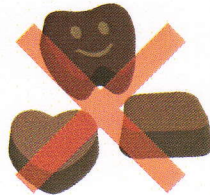
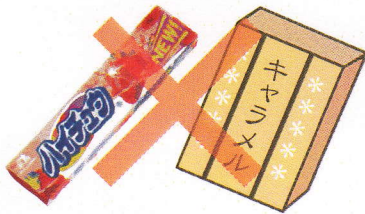
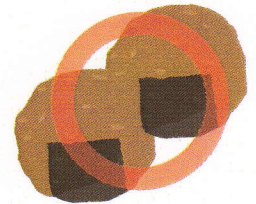
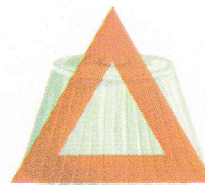
虫歯になりやすい・なりにくい おやつって？

一般的におやつによく登場する食材・食品について
虫歯になりにくい・なりやすいをチェックしました。

その他の加工食品



手作りプリン



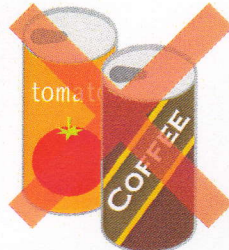
甘いおやつでもゼリーなどさっと流れて口の中にいつまでもとどまらないものは、
どちらかといえば虫歯になりにくいもの。

プリンも手作りなら○ですが、粘着剤が添加された市販品は歯にくっつくので×。

せんべいなどはおにぎりなどと同じ仲間○。

ポテトチップスなどのスナック菓子は塩分・脂肪分が多く、食品添加物や化学調味料なども多く
使われているためおすすめではありません。

飲み物



炭酸飲料や乳酸飲料、イオン飲料は酸+糖で、虫歯になりやすい飲み物。

100%の果物・野菜ジュースも口あたりのいい市販品の多くは砂糖が添加されています。

牛乳に含まれる乳糖はオセロゲームの駒のようなもの。

歯垢のついていない、きれいな歯なら「白（虫歯の原因にならない）」ですが、

汚れて虫歯菌がすみついた状態では「黒（虫歯の原因になる）」に。