



子育て
ぽけっと
10月



子育て豆知識



虫歯になりやすい おやつ一覧表



虫歯になりやすい



- ◎キャラメル ◎飴
- ◎チョコレート ◎菓子パン
- ◎スポーツ飲料&ジュース

- ・ネバネバしたもの ・歯にくっつくもの
- ・甘いお砂糖がたくさん入っているもの
- ・口の中に長く留まりやすいようなもの

虫歯になりにくい



- ◎りんご ◎にぼし
- ◎サツマイモ ◎チーズ
- ◎煎餅

- ・自然の甘みがある
- ・噛み応えがある
- ・食べかすが残りにくい

