



ムシ歯にならないための おやつ選び方

ムシ歯になりにくい甘味料があるのをご存じですか？

砂糖はムシ歯になりやすい甘味料ですが、脳が働くための栄養になったりするので必要な栄養でもあります。すべてムシ歯になりにくい甘味料に代えるわけにはいきませんが、口の中に長く入っているアメなどを選ぶ時にはなるべく砂糖のっていないものを選ぶようにしましょう。



ムシ歯になる甘味料・ムシ歯にならない甘味料

食品の裏の表示を見てみましょう。内容表示には食品に含まれる量が多い順に表示されています。

名称	キャンディ
原材料名	還元麦芽糖水飴、植物油、ハーブエキス、ペパーミントエキス、甘味料（キシリトール、ソルビトール）、香料（乳成分を含む）、乳化剤
内容量	70g
賞味期限	枠外下部記載



名称	キャンディ
原材料名	砂糖、水あめ、酸味料、香料、着色料（アントシアニン、カロチノイド、クチナシ）、チャ抽出物、ビタミンC
内容量	70g
賞味期限	枠外下部記載

ムシ歯にならない甘味料

- 還元水飴
- マルチトール
- ソルビトール
- キシリトール
- パラチノース
- エリスリトール
- ステビア
- アスパラテーム
- サッカリン



ムシ歯になる甘味料

- 砂糖
- 水飴
- 果糖
- 麦芽糖
- ぶどう糖



おやつ選びの目安



糖類 0.5%以下

『無』『ゼロ』『ノンシュガー』『シュガーレス』はムシ歯になりにくい



糖類 5%以下

『低』『ひかえめ』『低減』『カット』は注意しましょう

・・・ おやつを選ぶ時には砂糖の量にも気を付けてみましょう ・・・

Copyright 2010 Planet Co. ALL Right Reserved.



医療法人社団 北馬会 たくまファミリー歯科

〒001-0025 札幌市北区北25条西4丁目2-5 マックスバリュ北店2F

TEL:011-708-1000 FAX:011-708-1001

ホームページもぜひご覧ください <http://www.takuma-family.com>