

今日も上手にできました
よく頑張りました!!!

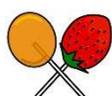
フッ素を塗布しています!!
時 分まで
ご飲食を控えておいてください。

おやつに含まれる砂糖の量

あめ・ラムネ・ガム・グミなどのお菓子には、
虫歯のもとになるミュータンス菌が
大好きなお砂糖のかたまりです!!
お砂糖の代わりに代用甘味料などがありますので、
上手に利用してみてください。

よく食べられるお菓子にはお砂糖が何グラム入っているでしょうか?

お砂糖の1日の目標量は約16gまでです。スティックシュガー(1本3g)を目安にして下さい。



あめ 1粒
約 1.5本



100%オレンジジュース
200ml 約 6本



ガム 1枚
約 1.5本



(歯科医院専用)シュガーレス
キシトール 100%ガム0本

当院では、定期検診により、虫歯・歯茎の病気・歯の生え変わり・歯並びになど、いろいろな
お子様のお口の中の健康について、早期発見・早期治療を心がけております。フッ素塗布や生
えたての永久歯にシーラントをするなどの予防処置や、乱れてきた歯磨き習慣を見直すため
のブラッシング指導もさせていただきます。

医療法人育笑会やまだ歯科医院

TEL:06-6622-8341

