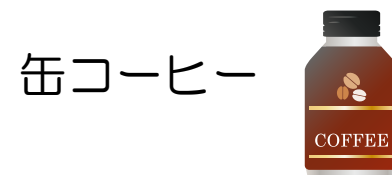
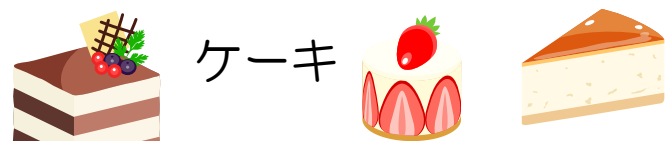
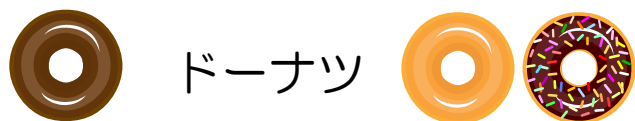


ば た もの の もの むし歯になりやすい食べ物・飲み物



た す の す
食べ過ぎ飲み過ぎはよくありません

<健康教育シート裏面>

【健康教育シート① むし歯になりやすい食べ物・飲み物】

私たちのまわりにある甘い食べ物や飲み物には多くの砂糖が含まれています。

例えば、スポーツドリンクのペットボトル500ccには25gの砂糖が含まれていますが、意識せず飲んでいきます。

砂糖のとり過ぎはむし歯や歯周病だけでなく、肥満や糖尿病など体全体の健康に影響します。

量や時間を決めて甘い食べ物や飲み物を食べたり飲んだりしましょう。