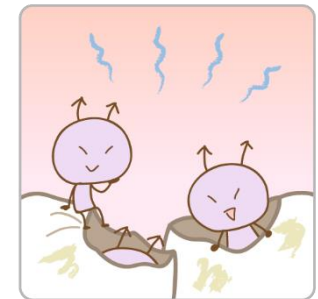
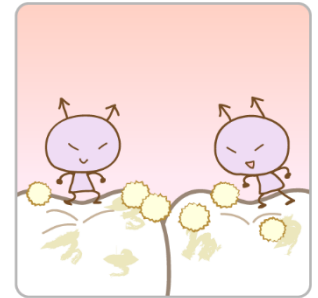


# むし歯ができるまで

歯の表面には、  
**ミュータンス菌**という菌がいます。  
ミュータンス菌は「糖」が大好き♥

ミュータンス菌は  
歯の表面にいる食べかすを食べて  
プラーク（歯垢）を作ります。  
そのため、食べかすが残っていると  
菌が増えていきます。

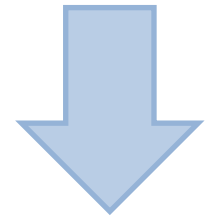
菌は食べかすを食べると  
酸（ネバネバの膜）を作ります。  
この酸によって歯が溶かされ、  
むし歯になってしまいます。



## むし歯の発生・増殖

この3つが重(かさ)なっている  
時間(じかん)が長(なが)いほど、  
むし歯(ば)がしやすい。

むし歯



クッキーを食べて、  
うがいをした後の口の中



うがいだけでは、奥歯のみぞに  
食べかす（むし歯菌の餌）が残る。  
歯みがきが大事☆



少

# お菓子に含まれる「糖」の量

多

スティックシュガー

SUGAR

1本 = 3g 計算

7本

SUGAR  
SUGAR  
SUGAR  
SUGAR  
SUGAR  
SUGAR



チョコ付プレッツェル  
(1箱60g)  
砂糖: 22g



SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR

チョコレート  
(1枚70g)  
砂糖: 28g

9本



SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR

グミ  
(1袋50g)  
砂糖: 40g

13本

糖は0gでも  
脂質が多い!!



ポテトチップス・せんべい  
砂糖: 0g

0本

SUGAR  
SUGAR  
SUGAR  
SUGAR  
SUGAR  
SUGAR  
SUGAR  
SUGAR



8本

プリン  
(1個150g)  
砂糖: 22.5g

SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR



10本

ショートケーキ  
(一切れ100g)  
砂糖: 30g



SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR

どら焼き  
(大1個100g)  
砂糖: 36g

12本



3本

SUGAR  
SUGAR  
SUGAR

飴(1個5g)×2個  
砂糖: 8.6g

YOGURT

SUGAR  
SUGAR  
SUGAR  
SUGAR  
SUGAR

5本

加糖ヨーグルト  
(1個120g)  
砂糖: 14.4g



SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR

アイスクリーム  
(普通脂肪170g)  
砂糖: 32.3g

11本



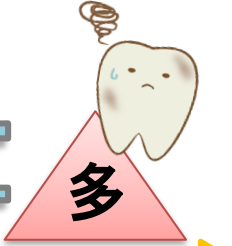
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR  
SUGAR SUGAR

メロンパン  
砂糖: 32g

11本



# ジュースに含まれる「糖」の量



スティックシュガー  
**SUGAR**  
1本 = 3g 計算

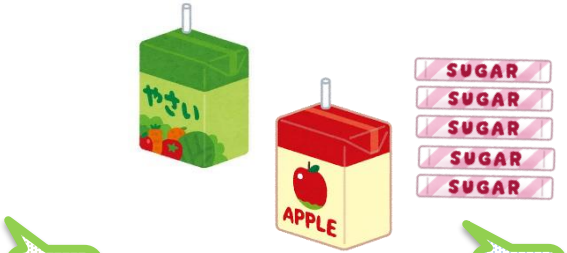


0 本

水・お茶  
砂糖: 0g



乳酸菌飲料  
砂糖: 15g



5 本

子ども用  
野菜/りんごジュース  
砂糖: 15g

5 本



イオン飲料  
砂糖: 30g

10 本



ミルクティー  
砂糖: 39g

13 本



炭酸飲料  
砂糖: 55g

17 本