

# 歯によいおやつ、悪いおやつ

食品名	野菜・果物 チーズ ヨーグルト (無糖)	ポテトチップ せんべい えびせん	ケーキ ジャム ゼリー	チョコレート かりんとう クッキー	ウエハース カステラ ビスケット	キャンディ 氷砂糖 ガム	キャラメル ヌガー
歯垢や酸をつくる力	低	低	高		高	高	高
口の中に入れて いる時間	短	短	短		長	中	中
口の中への 残りやすさ	低	高中	低	中	高	低	高
総合評価	○	△	△		×	×	×