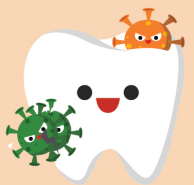




กรมอนามัย
Department of Health

น้ำตาลศัตรูร้าย

ทำลายฟัน



1

เมื่อน้องๆไม่แปรงฟัน
ก็จะมีจุลินทรีย์มา
เกาะบนผิวฟัน



2

ของโปรดของ
จุลินทรีย์คือน้ำตาล
และแป้ง



3

จุลินทรีย์สร้างกรด
มาทำลายชั้นเคลือบฟัน



4

เกิดเป็นฟันผุถึงชั้นเนื้อฟัน

น้ำตาลในอาหาร...ที่ควรระวัง

น้ำส้ม

มีน้ำตาล
10.25
ช้อนชา



น้ำอัดลม

มีน้ำตาล
8.5
ช้อนชา



นมเปรี้ยว

มีน้ำตาล
3.5
ช้อนชา



เยลลี่

มีน้ำตาล
7 ช้อนชา
/ถุงเล็ก



ชาเขียว

มีน้ำตาล
12
ช้อนชา



น้ำผลไม้

มีน้ำตาล
6.25
ช้อนชา



ชาไข่มุก

มีน้ำตาล
11.25
ช้อนชา



ลูกอม

มีน้ำตาล
1 ช้อนชา
/2 เม็ด



ช็อกโกแลต

มีน้ำตาล
3 ช้อนชา
/ถุงเล็ก



ดื่มน้ำเปล่าดีกว่า
ฟันไม่ผุ
แถมไม่อ้วนด้วย



ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน
ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา