

Lựa chọn đồ ăn vật giúp phòng ngừa sâu răng



Nước hoa quả, đồ uống lon



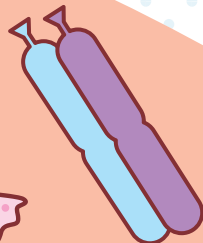
Đồ uống chứa vi khuẩn Lactic



Uống một cách từ từ bằng bình sữa



Sô cô la



Kem đá (trong ống)



Kẹo



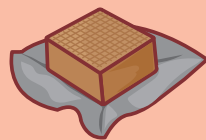
Nước ép hoa quả 100%



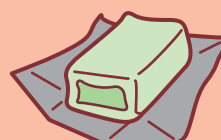
Kem que



Kem



Kẹo Caramel



Kẹo dẻo



Trà



Sữa tươi



Cơm nắm



Thạch



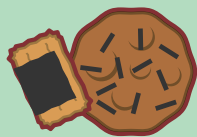
Bánh mì ngọt



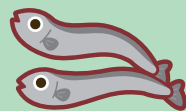
Bánh kem



Trái cây



Bánh gạo



Cá nhỏ



Bánh Pudding



Sữa chua (có đường)



Bánh quy



Bánh su kem

Nguy cơ sâu răng

Nhiều



ít



Hàm lượng đường cao và dễ tồn đọng lại trong miệng
Hàm lượng đường cao nhưng ít tồn đọng lại trong miệng
Hàm lượng đường thấp và ít tồn đọng lại trong miệng