

# Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej



[PTS.NET.PL](http://PTS.NET.PL)



# Cukry

Cukry proste są głównym czynnikiem odpowiedzialnym za rozwój próchnicy.

## UNIKAJ SPOŻYWANIA WIĘCEJ NIŻ



młodzież i dorośli

**60 g**  
dziennie

przyspiesza powstawanie próchnicy u **młodzieży** i **dorosłych**

dzieci w wieku szkolnym

**30 g**  
dziennie

przyspiesza powstawanie próchnicy u **dzieci w wieku szkolnym**

niezależnie od wieku

**4x** dziennie

## PICIE JEDNEJ PUSZKI (335ml) NAPOJU SŁODZONEGO DZIENNIE



= **35 g cukru** w jednej puszcze

= **6.5 kg przyrost wagi** w ciągu roku

= **22%** wyższe ryzyko wystąpienia **Cukrzycy Typu 2**

## NADMIERNE SPOŻYCIE CUKRU

zwiększa  
ryzyko wystąpienia



**chorób jamy ustnej**



**chorób sercowo-naczyniowych**



**nowotworu**



**cukrzycy**