

# CLOG AN tSIÚCRA

Dá mhéad uaireanta a itheann tú siúcra is ea is mó seans go dtiocfaidh lobhadh ar do chuid fiacla



## Leideanna maidir le Fiacla

Níos mó riosca go mbeidh lobhadh fiacla ann:

- Siúcra idir béilí.
- Milseáin agus deochanna súilíneacha.

Níos lú riosca go mbeidh lobhadh fiacla ann:

- Sneiceanna sláintiúla, amhail torthaí nó glasraí úra.
- Milseoga a itear ag amanna béile uair nó dhó sa tseachtain.

