

## «БЕЗОБИДНЫЕ» СЛАДОСТИ

### Полезные сладости



### Самые вредные конфеты

- Жевательные конфеты, помадки, ириски. Любые липкие и тягучие сладости. Они являются настоящими убийцами для ваших зубов. Для фигуры вреда от них не больше, чем от простых леденцов, зато в разы вырастают шансы получить кариес. Забиваясь между зубами, прилипая к ним, эти мягкие конфеты создают все условия, чтобы развивались и питались бактерии, которые с успехом поедают эмаль ваших зубов. Всё это касается и шоколада с жидкой начинкой и карамели.