

# Amalkan Memakan Secara Sihat Sekeluarga Untuk Mencegah Karies



Kandungan gula yang tinggi dalam makanan boleh menyebabkan karies.



Elakkan mencampur gula semasa penyediaan makanan bayi

Jangan biarkan bayi tertidur dengan botol susu berisi minuman manis. Masalah pergigian bermula di sini.

Hadkan makan makanan bergula untuk anak-anak

Pilih buah-buahan dan makanan berkhasiat sebagai snek jika perlu

Kurangkan gula di dalam sebarang penyediaan makanan dan minuman keluarga anda



## Gula punca Karies

