

RÅD VID FRÄTSKADOR



- Minimera intag av citrusfrukter, juice, läsk, sportdryck och lättdryck.
- Drink mjölk till maten och vatten om du är törstig.
- Avsluta gärna måltiden med något neutraliserande som mjölk eller ost.
- Borsta tänderna två gånger per dag med lågslipande fluortandkräm. Det gäller de flesta tandkrämer i dag så du kan välja nästan vilket märke du vill.
- Borsta inte tänderna direkt efter sur mat eller dryck. Då är tänderna mycket känsliga för slitage. Vänta en timme eller skölj innan med vatten eller 0,2-procentig fluorlösning.

pH-värde i olika drycker

De flesta drycker med ett pH under 5,5 löser upp emaljen. Ju lägre pH och ju surare drycker, desto sämre för tänderna.

pH-värde 3–4

Energidryck, sockrad*
Cider, light
Cider, söt*
Läskedryck, light
Läskedryck, sockrad*
Saftdryck, sockrad*
Smakvatten (innehåller fruktos och syror)*
Energidryck, light
Saftdryck, light
Apelsinjuice*

pH-värde 4,5–5,5

Öl
Fil, yoghurt
Kaffe
Kryddat te

pH-värde över 5,5

Smakvatten (bara aromer, inga syror)
Te, grönt te och örtte
Chokladmjölk*
Mjölk
Vatten
Mineralvatten

* Innehåller socker som är skadligt för tänderna.



LÄS MER
OM TÄNDER
PÅ 1177.SE



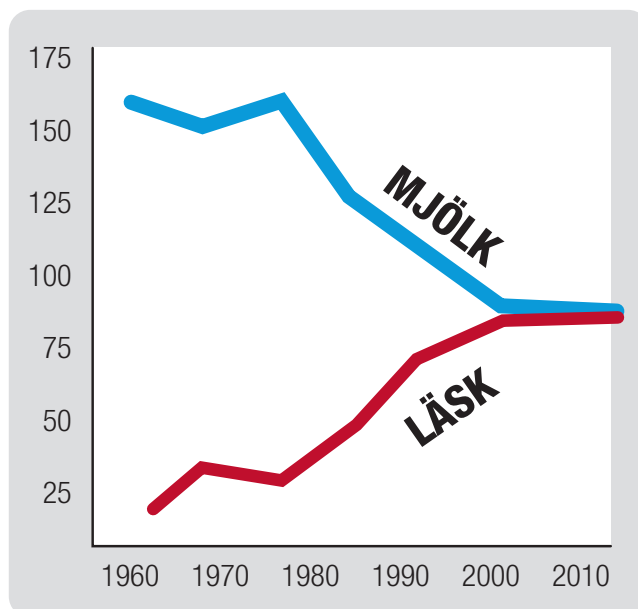
Folktandvården Sörmland
En del av Region Sörmland

FRÄTSKADOR PÅ TÄNDERNA ÖKAR

Om man dricker läsk och sura drycker ofta kan man få frätskador på tänderna. Emaljen blir tunnare och tänderna ilar.

FAKTA

- Olika studier visar att cirka 10–40 procent av barn och ungdomar har frätskador på tänderna.
- Allt fler dricker läsk till maten.
- På 30 år har mjölkdrinkandet nästan halverats medan läskdrinkandet fyrdubblats!
- I genomsnitt dricker varje person 92 liter läsk per år. Många ungdomar dricker betydligt mer.



Mjök skyddar emaljen, ger bra energi och massor med vitaminer.

LITER PER PERSON/ÅR

	Läsk	Mjök
1960	22	159
1970	32	151
1980	30	160
1990	50	127
2000	82	112
2009	91	95
2010	92	94



LÄS MER
OM TÄNDER
PÅ 1177.SE



Folktandvården Sörmland
En del av Region Sörmland