

Tandplejens medarbejdere ved en masse om syreskader

Snak med dem om forebyggelse, næste gang du er til tandeftersyn

Surt slik

Vidste du, at det meste slik har en pH-værdi langt under mundens naturlige pH?

Slik, som det på billedet, er lige så surt som en cola og energidrik.

Enkelte varianter er endda dobbelt så sure, dette gælder specielt det importerede slik, som sælges i løsvægt.

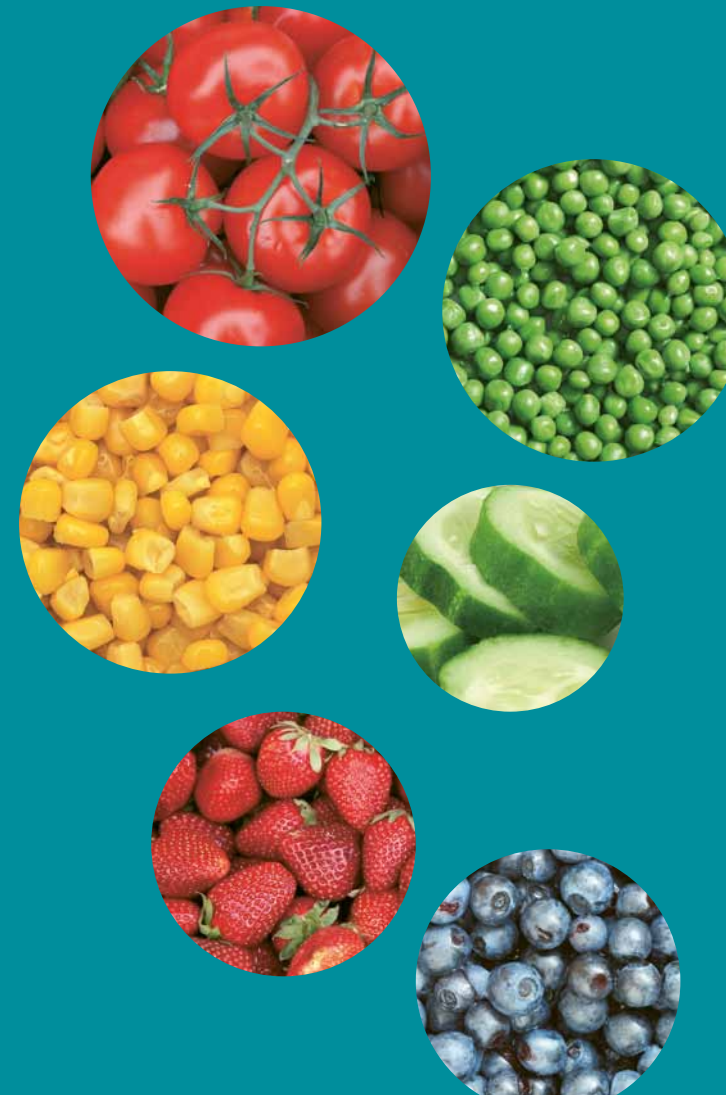
pH-værdi i slik

pH-værdier af diverse sliktyper

SLIKTYPE	Målt pH
Syrlige bolsjer	3,85
Maoam Chew Two	3,64
Syrlinger	3,55
Mentos Rainbow	3,40
Fladt snørebånd	3,25
Maoam Stripes	3,14
Maoam Jordbær	3,11
Stang med lys	2,65
Håndgranat	1,60

Spis frugt og mange grøntsager

Frugt og grønt er gode alternativer til slik og læskedrikke. For meget frugt kan dog give syreskader, så spis mest af grøntsagerne.



Hvad kan du selv gøre for at passe på dine tænder?

1. Begræns dit forbrug af syreholdige drikke og fødevarer
2. Lad vær med at drikke syreholdige drikke over længere tid. Drik det på en gang.
3. Skyl munden med vand, når du har spist og drukket syreholdige drikke og fødevarer
4. Lad være med at børste tænder lige efter indtag af syreholdige drikke og fødevarer
5. Børst tænder med en blød/medium tandbørste

Sødt men surt Syreskader på tænder



RUDERSDAL
KOMMUNE

TANDPLEJEN
Administrationscentret
Stationsvej 36
3460 Birkerød
Tlf. 46 11 41 51

tandplejen@rudersdal.dk

Kontortid:
Mandag-torsdag kl. 8-15
Fredag 8-13

Hvad er pH?

pH er en metode til at måle syre og base.
pH er en talværdi for surhedsgraden af en vandig opløsning.

Under 7 er surt/syre
Neutral pH = 7
Over 7 er basisk/base



Din mund og pH

I din mund – med spyt – er pH-værdien neutral (pH = 7). Ved denne pH har du sunde og raske tænder.

Hver gang du putter noget i munden, falder pH-værdien.

Det tager mindst 1 time, før spytet i munden har neutraliseret syren til pH = 7.



Sunde tænder

pH-værdi i fødevarer

	2,0	
CITRON	2,5	COLA
VINGUMMI	3,0	FUN LIGHT COLA ZERO
SAFTEVAND	3,5	ÆBLEJUICE
ÆBLE	4,0	FRUGTSMOOTHIE ISTE DANSKVAND (CITRUS)
BÆR APPELSINJUICE	4,5	
TOMAT	5,0	DANSKVAND TE
MAJS BANAN	5,5	KAFFE
AVOKADO AGURK	6,0	
GULEROD	6,5	MÆLK
SPINAT	7,0	POSTEVAND
KAKAOMÆLK		

Syreskader

Tændernes emalje
begynder at blive opløst,
når pH-værdien i munden
er under 5,5

Når emaljen bliver nedbrudt,
bliver tænderne først gennemsigtige
og til sidst knækker de.



Tandemaljens fjende nr. 1

Alle drikkene på billedet er med til at ødelægge din tandemalje.

pH-værdien ligger så lavt, at syren fra drikken gør varig skade på emaljen.

Du risikerer, at din emalje bliver så tynd, at tænderne begynder at krakelere og give isninger og smerte, når tænderne udsættes for kulde og varme.



Når du drikker...

Hvis du har en sodavand med skruelåg og tager en slurk hvert 10 minut, vil der være syre i munden hele tiden.

På den måde har spytet ingen chance for at rense og neutralisere mundens pH-værdi.



Hvis du drikker med et sugerør, så sørg for, at have det længst muligt bag i munden.