

Surhed måles i pH. Emaljen begynder at blive opløst, når pH-værdien i munden er under 5,5. Jo lavere pH, jo mere påvirker syren.

HVIS DU HAR FÅET SYRESKADER ER DET VIGTIGT AT...

- Vi sammen finder årsagen.
- Du begrænser eller helt stopper dit forbrug af sure drikke.
- Du begrænser overdreven spisning af sur frugt.
- Du skyller munden med vand, straks efter du har drukket/spist noget surt, og venter en times tid med at børste tænder.

SURE DRIKKE

	pH
Cola	2,5
Cola Light	2,5
Sodavand	2,6-3,5
Saftevand	3,0-3,3
Cider	3,0
Is te	3,0
Appelsinjuice	3,7
Vand m. brus	5,4

DRIK HELLERE

	pH
Vand fra hanen	7,1
Mælk	6,6



www.drikmasserafvand.dk

FORESTIL DIG ET LIV MED FLOTTE
GENNEMSIGTIGE OG GLASKLARE TÆNDER



Syre skader tænderne
- og der er ingen kur

 Tandplejen

SÅ GALT KAN DET GÅ!



Tyggefladen på en kindtand har små toppe.

– 17 årig dreng.



Kindtand med syreskader. Tyggefladens toppe er ætset væk. Emaljen er tynd og gennemsigtig.

– 17 årig dreng.



Fortændernes emalje er blevet så tynd, at kanterne knækker af.

– 19 årig pige.



Emaljen på bagsiden af tænderne er ætset væk. Der er kun en lille kant tilbage langs tandkødet, og tandbenet er nu ubeskyttet. Tænderne bliver ømme, når du drikker og spiser.

– 17 årig dreng.

SYRE OPLØSER EMALJEN

Du kan ødelægge dine tænder, hvis du tit drikker eller spiser noget meget surt. Syren opløser den yderste del af emaljen. Et meget tyndt lag af tanden bliver skyllet væk. Det kan ikke dannes igen.

Hvis det sker ofte, vil emaljen bliver tyndere og tyndere. Det gør tænderne følsomme, så det isner i dem.

Syreskader er altså noget andet end huller. Tænder uden huller kan godt have syreskader.

Det er meget svært og meget dyrt at gøre noget ved syreskader. Derfor er det ekstra vigtigt at forebygge.

UNDGÅ SYRESKADER

- Begræns mængden af det sure.
- Gør den tid, du har noget surt i munden, så kort som muligt.
- Det er for eksempel bedre at drikke en sodavand på én gang end at tage små slurke over lang tid.

MED OG UDEN SYRE

LÆSKEDRIKKE SKADER EMALJEN

Læskedrikke som f.eks. sodavand, cola, saftvand og juice indeholder syre. Sukkerfrie læskedrikke er også tilsat syre for at give en frisk smag. Derfor kan læskedrikke, både med- og uden sukker, give skader på tænderne.



VAND OG MÆLK SKADER IKKE TÆNDERNE

SUR FRUGT

Frugt er sundt. Spis gerne flere stykker hver dag. I enkelte tilfælde kan overdreven spising af meget sur frugt, som appelsiner og citroner, give skader på emaljen.

SLIK

Overdreven spising af syrligt/surt slik, f.eks. vingummi, kan opløse emaljen, og give syreskader.