



## Syreskader

Hvis børn ofte spiser og drikker noget surt, kan det skade deres tænder. Når tandemaljen udsættes for syre, sker der en større eller mindre opløsning af kalk fra tandens overflade. Jo stærkere syren er, og jo længere tid syren får lov til at blive på tænderne, desto mere tand opløses der. Ved omfattende afkalkning kan der ske et varigt tab af tandemalje. Dette kaldes syreskader eller tanderosioner, og i modsætning til caries opstår dette på rene tænder.

”Light” sodavandsprodukter indeholder ikke sukker, men de er ligeså syreholdige som sodavand med sukker. Ved at drikke ”light” er der måske en mindre risiko for at få huller i tænderne, men ligeså stor risiko for at få syreskader på tænderne.

Juice er et produkt der snyder rigtig mange forældre. Juice indeholder meget sukker. En brikjuice indeholder ca. 10 stykker sukker! Og desuden har juice næsten samme høje syreindhold som cola!

### Gode råd:

- Syreholdige produkter som f.eks. sodavand, juice, smoothies og saft kan hurtigere neutraliseres ved samtidig indtagelse af mælkeprodukter (f.eks. A38 og yoghurt)
- Hvis der skal drikkes juice, sodavand mm. så gør det til måltiderne
- Brug gerne sugerør
- Brug **ALTID** en blød tandbørste

