



## Kost

Pas på med søde sager – det giver huller i tænderne- og du har brug for en god og nærende kost!

Nogle gode råd:

- Søde og klæbrige ting, der sidder længe på tænderne er værst (f eks kiks, chips, karamel, vingummi mm.)
- Tænk over hvad du spiser imellem måltiderne, og ikke mindst hvad du drikker!
- Hvis du vil spise eller drikke noget sødt -så gør det en gang, og ikke flere gange om dagen!
- Drik vand for at slukke tørsten

Tænk også over, at hver gang du drikker juice, sodavand eller spiser slik, så giver det næring til bakterierne i munden. Det betyder, at pH-værdien falder, altså at der bliver et surt miljø i munden. Jo længere tid tænderne bliver påvirket af syre, jo større risiko er der for, at du får huller. Hvis du vil spise eller drikke noget sødt, så gør det derfor en gang, og ikke flere gange om dagen!

Vidste du:

- at du skal løbe 27 km for at forbrænde den energi der er i 500g slik – mens du kun skal løbe 3 km for at forbrænde den energi der er i 500g frugt!
- eller at du skal gå 12 km for at forbrænde 100g chips!

