



## Syreskader

Dine tænder kan blive ødelagt af andet end huller. Tandemaljen kan forsvinde, selv om du børster tænder hver dag. Det kaldes erosioner og er en opløsning af tænderne. Det kan ske, især hvis du spiser eller drikker syreholdigt uden for måltiderne. Der er meget syre i f.eks: juice, sodavand (også light produkter), sportsdrikke og surt slik. Hvis du har en spiseforstyrrelse og kaster op, kan den stærke syre fra maven også opløse tænderne.

### 5 gode råd:

- Skyl munden, eller drik mælk, efter du har indtaget noget surt
- Hvis du vil drikke juice, sodavand mm. så gør det til måltiderne
- Brug gerne sugerør, og drik på en gang – ikke små slurke over lang tid!
- Hvis du laver smoothies, er det en god ide at bruge yoghurt eller A38
- Børst altid tænder med en blød tandbørste!



Sådan kan det se ud, når man har syreskader



eksempler på sure drikkevarer

### Har du fået syreskader?

I begyndelsen er det svært at se dem, og de gør heller ikke ondt, men senere kan tænderne blive følsomme overfor kulde og varme. Det kan også gøre ondt, når du børster tænderne.

