

Ønsker du sunde, flotte tænder?

Så er det slut med at være sur!

TÆNDERNE KAN
BLIVE ØDELAGT
AF ANDET END
HULLER.



SAMMEN
FINDER VI
ÅRSAGEN



Fredericia
Kommune

Tandplejen
Fredericia sundhedshus



Hvad gør syren ved dine tænder og knogler?

– og hvor 'sur' er du?

- Tænderne kan blive ødelagt af andet end huller.
- Det kan ske, hvis du spiser eller drikker en masse surt.
- Surhed måles ved hjælp af en pH-skala. Når pH falder til under 5,5, begynder tændernes emalje at blive opløst.
- Tandemaljen kan forsvinde, selvom du børster tænder hver dag. Tabt emalje kan ikke vokse ud igen.
- Det kaldes syreskader og er en kemisk opløsning af tænderne – syrebad.
- Syren kan også være med til at afkalke knoglerne. Afkalkning af knogler kan medføre knogleskørhed.



HVAD TROR DU, JEG HAR BRUG FOR?



Tegn de steder på tænderne, hvor du tror der er syreskader



Hvordan ser syreskader ud?

Tegn de steder på tænderne, hvor du tror der er syreskader. Marker det med en pil eller kryds.

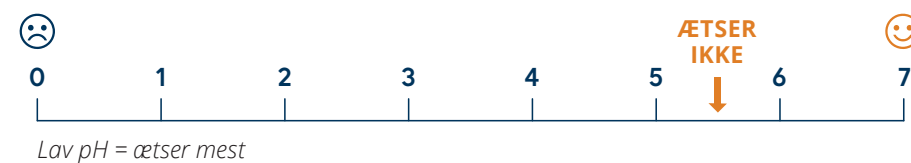


Sunde flotte tænder

- Max ½l. sodavand, saft eller juice om ugen.
- Drik vand og mælk i hverdagen.
- Spis gerne grønt og frugt hver dag – i enkelte tilfælde kan overdreven spisning af sur frugt (citron, appelsin) give skader på tandemaljen.

Hvad er surt?

pH-skala



Sure drikke

Drik hellere



Hvad kan jeg så drikke?

Mælk, vand og te ætser ikke dine tænder.



Mål hvor sure drikkevarerne er

Coca Cola light PH = _____

Coca Cola PH = _____

Appelsinjuice PH = _____

Mælk PH = _____

Vand PH = _____



Hvad drikker du?

Hvordan ser en tand ud, der har "badet" i syre i en uge?

Hvor ofte drikker du saft/ sodavand og juice?

Hvad betyder sodavand og søde drikke for dig i din hverdag?

Tandplejen i Fredericia Sundhedshus



HVAD KAN DU GØRE FOR AT PASSE PÅ DINE TÆNDER?

Hvis du her fået syreskader er det vigtigt:

- At vi sammen finder årsagen.
- Du begrænser eller stopper dit forbrug af sure drikke.
- Skyller munden med vand efter du har drukket/spist surt.
- Gør den tid, du har noget surt i munden så kort som muligt.
- Det er bedre at drikke danskvand end sodavand, saftvand og juice.

Tandplejen træffes på tlf. 7210 6730
Man - tors kl. 08- 10 og 13 - 15 og fre kl. 08 - 10

Du modtager besked i din e-boks, når det er tid
til dit barns eftersyn.

TANDPLEJEN, FREDERICIA SUNDHEDSHUS

Dronningensgade 97 · Bygning C, 3. sal · 7000 Fredericia

Tlf.: 7210 6730 · tandplejen@fredericia.dk

www.fredericia.dk

Tandplejen
Fredericia sundhedshus

