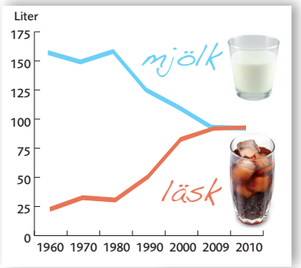
Frätskador på tänderna ökar

Om man dricker läsk och sura drycker ofta kan man få frätskador på tänderna. Emaljen blir tunnare och tänderna ilar.

Fakta

- Olika studier visar att ca 10–40 procent av barn och ungdomar har frätskador på tänderna.
- Allt fler dricker läsk till maten.
- På 30 år har mjölkdrickandet nästan halverats medan läskdrickandet fyrdubblats!
- I genomsnitt dricker varje person 92 liter läsk per år. Många ungdomar dricker betydligt mer.



Mjölk skyddar emaljen, ger bra energi och massor med vitaminer.

Liter per person/år	Läsk	Mjölk
1960	22	159
1970	32	151
1980	30	160
1990	50	127
2000	82	112
2009	91	95
2010	92	94

LÄSK GÖR DIG SUR

FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

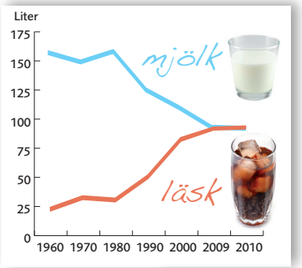
Jämtlands Läns Landsting · NORRBOTTENS LÄNS LANDSTING · Landstinget Västernorrland · VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING

Frätskador på tänderna ökar

Om man dricker läsk och sura drycker ofta kan man få frätskador på tänderna. Emaljen blir tunnare och tänderna ilar.

Fakta

- Olika studier visar att ca 10–40 procent av barn och ungdomar har frätskador på tänderna.
- Allt fler dricker läsk till maten.
- På 30 år har mjölkdrickandet nästan halverats medan läskdrickandet fyrdubblats!
- I genomsnitt dricker varje person 92 liter läsk per år. Många ungdomar dricker betydligt mer.



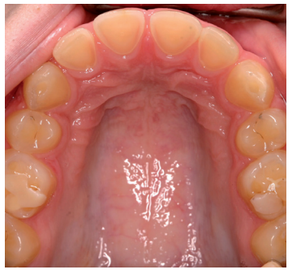
Mjölk skyddar emaljen, ger bra energi och massor med vitaminer.

Liter per person/år	Läsk	Mjölk
1960	22	159
1970	32	151
1980	30	160
1990	50	127
2000	82	112
2009	91	95
2010	92	94

LÄSK GÖR DIG SUR

FOLKTANDVÅRDEN I SAMVERKAN

Jämtlands Läns Landsting · NORRBOTTENS LÄNS LANDSTING · Landstinget Västernorrland · VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING



Råd vid frätskador

- Minimera intag av citrusfrukter, juice, läsk, sportdryck och lättdryck.
- Drick mjölk till maten och vatten om du är törstig.
- Avsluta gärna måltiden med något neutraliserande som mjölk eller ost.
- Borsta tänderna 2 gånger/dag med lågslipande fluortandkräm. Det gäller de flesta tandkrämer idag så kan du välja nästan vilket märke du vill.
- Borsta inte tänderna direkt efter sur mat eller dryck. Då är tänderna mycket känsliga för slitage. Vänta en timme eller skölj innan med vatten eller 0,2-procentig fluorlösning.

Läs mer om tänder på
Tema tänder på 1177.se

pH-värde i olika drycker

De flesta drycker med ett pH under 5,5 löser upp emaljen. Ju lägre pH, dvs. ju surare drycker, desto sämre för tänderna.

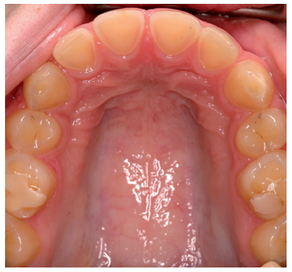
pH-värde 3–4
Energidryck, sockrad*
Cider, light
Cider, söt*
Läskedryck, light
Läskedryck, sockrad*
Saftdryck, sockrad*
Smakvatten
(innehåller fruktos och syror)*
Energidryck, light
Saftdryck, light
Appelsinjuice*

pH-värde 4,5–5,5
Öl
Fil, yoghurt
Kaffe
Kryddat te

pH-värde över 5,5
Smakvatten
(bara aromer, inga syror)
Te, grönt te och örtte
Chokladmjölk*
Mjölk
Vatten
Mineralvatten

*Innehåller socker som är skadligt för tänderna.

PRODUKTION: VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTINGS KOMMUNIKATIONSSTAB (ES) • UMEÅ JULI 2013



Råd vid frätskador

- Minimera intag av citrusfrukter, juice, läsk, sportdryck och lättdryck.
- Drick mjölk till maten och vatten om du är törstig.
- Avsluta gärna måltiden med något neutraliserande som mjölk eller ost.
- Borsta tänderna 2 gånger/dag med lågslipande fluortandkräm. Det gäller de flesta tandkrämer idag så kan du välja nästan vilket märke du vill.
- Borsta inte tänderna direkt efter sur mat eller dryck. Då är tänderna mycket känsliga för slitage. Vänta en timme eller skölj innan med vatten eller 0,2-procentig fluorlösning.

Läs mer om tänder på
Tema tänder på 1177.se

pH-värde i olika drycker

De flesta drycker med ett pH under 5,5 löser upp emaljen. Ju lägre pH, dvs. ju surare drycker, desto sämre för tänderna.

pH-värde 3–4
Energidryck, sockrad*
Cider, light
Cider, söt*
Läskedryck, light
Läskedryck, sockrad*
Saftdryck, sockrad*
Smakvatten
(innehåller fruktos och syror)*
Energidryck, light
Saftdryck, light
Appelsinjuice*

pH-värde 4,5–5,5
Öl
Fil, yoghurt
Kaffe
Kryddat te

pH-värde över 5,5
Smakvatten
(bara aromer, inga syror)
Te, grönt te och örtte
Chokladmjölk*
Mjölk
Vatten
Mineralvatten

*Innehåller socker som är skadligt för tänderna.

PRODUKTION: VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTINGS KOMMUNIKATIONSSTAB (ES) • UMEÅ JULI 2013