

# LÄSK GÖR DIG SUR

## Frätskador på tänderna

Om du dricker läsk och sura drycker ofta kan det ge frätskador på tänderna, emaljen blir tunnare. Även lightläsk skadar tänderna. Det går inte att få tillbaka förlorad tandsubstans till följd av frätskador.



## Tecken på frätskador

- Illningar vid intag av varma och kalla livsmedel eller tandborstning
- Tänderna ser tunnare ut, förekommer ofta på framtänder
- Förlust av tandsubstans, kan ses på kindtändernas toppar

## Fakta

- Konsumtionen av energidrycker har ökat.
- Konsumtionen av lightläsk har ökat.
- Konsumtionen av sockersötad läsk har minskat.
- På 20 år har mjölkdrickandet nästan halverats.

Mjölk skyddar emaljen, ger energi, vitaminer och mineraler som vi behöver. Liter per person per år.

	Läsk	Mjölk	
2000	81	38	
2010	77	26	<sup>1</sup> Sveriges bryggerier 2017
2017	72	21	<sup>2</sup> Jordbruksverket 2019

Läs mer  
om tänder på  
Tema tänder  
på 1177.

## Råd vid frätskador

- Minimera intag av söta och sura drycker.
- Drick vatten eller 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 fluor-tandkräm.
- 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.

## pH-värde i olika drycker

Drycker under pH5,5 ökar risken för att fräta på dina tänder emalj.

Ju lägre pH, ju surare är drycken och ökar risken att fräta på tänderna.

## pH-värde 3–4

Energidryck, sockrad\*  
Cider, light  
Cider, söt\*  
Läskedryck, light  
Läskedryck, sockrad\*  
Saftdryck, sockrad\*  
Kolsyrat vatten med smak (innehåller fruktos och syror)\*  
Energidryck, light  
Saftdryck, light  
Apelsinjuice\*

## pH-värde 4,5–5,5

Öl  
Fil, yoghurt  
Kaffe  
Kryddat te

## pH-värde över 5,5

Kolsyrat vatten med smak (bara aromer, inga syror)  
Te, grönt te och örtte  
Chokladmjök\*  
Mjök  
Vatten  
Mineralvatten

Läs mer om tänder på Tema tänder på 1177.

*\*Innehåller socker som är skadligt för tänderna.*