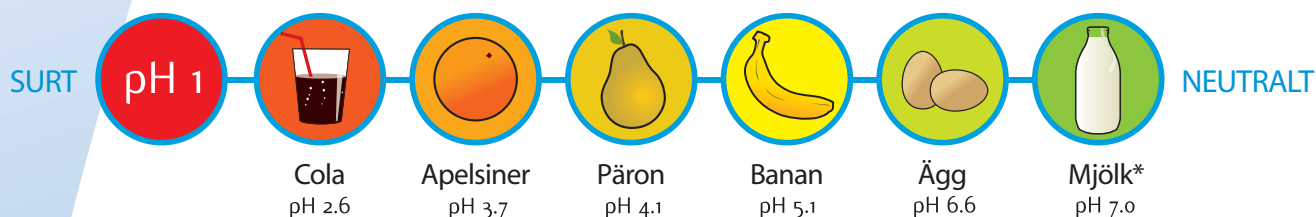


Hur surt är det som ditt barn äter och dricker?



Använd sugrör

Uppmuntra dina barn att dricka sura drycker med sugrör i bakre delen av munnen, riktat bort från tänderna.



Mellanmål som inte är sura

Försök att ersätta mellanmål med högt syrainnehåll med mat som är bra för tänderna som till exempel stavar av råa grönsaker, yoghurt eller ost.



Vänta innan du borstar tänderna

Om dina barn äter eller dricker något surt till frukost så föreslå att de borstar tänderna före eller väntar så länge som möjligt innan de borstar tänderna eftersom emaljen är mjukare efter att man ätit eller druckit något surt.



Rådgör med din tandläkare

Se till att gå med ditt barn på tandläkarkontroll regelbundet och tala med en tandläkare om det som eventuellt oroar dig.



För att få reda på mer om erosion besök oss på www.pro-emalj.se

* Mat med högt kalciuminnehåll motverkar effekterna av erosion.

Ett livsmedels pH-värde (eller syranivå) och hur lätt det kan neutraliseras är nyckelfaktorer när det gäller erosion. Ju surare maten är och ju längre maten/drycken finns kvar i munnen, desto mer utsatt blir ditt barns tänder för erosion.