



## Fakta om syreskader

### Syreskader er ikke et spørgsmål om rene tænder!

- Syreskader på tænderne opstår, når syre i drikkevarer med lavt pH (< 5,5) ætser tænderne og opløser mineralerne i tandemaljen.
- Når man drikker fx sodavand eller frugtsaft (det gælder også light) stiger syremængden i munden kraftigt. Først efter en halv time har spyttet neutraliseret syren og mundens pH-værdi er tæt på det neutrale igen og uden fare for ætsninger. Risikoen for ætsning af tænderne er derfor stor, hvis man går og smådrikker sodavand eller saft hele tiden fx cola med skruelåg.
- Syreskader er svære at se, men det kommer til at gøre ondt, når emaljen er blevet tynd. Og skaderne er uoprettelige.

### Et stort problem

- Syreskader på tænder med ødelagt tandemalje fra søde drikke ses hos hver 6. teenager, men også hos børn i de yngste klasser.

### pH i drikkevarer

- Jo lavere pH-værdi, jo mere syre - og jo større er risikoen for ætsninger.

Cola	2,5
Energidrik	2,5
Cola light	3,0
Saft	2,8 – 3,5
Appelsinjuice	3,7
Danskvand med citrus	4,1
Kærnemælk	5,5
Mælk	6,7
Vand	7 – 8,5
Danskvand uden citrus	7,5

### Tandlægenes gode råd til at undgå syreskader

- Sluk tørsten i vand
- Drik vand, mælk, kaffe og te, når du vil have noget at drikke mellem måltiderne
- Spar på sodavand, saft og juice – drik dem ikke hver dag og kun til måltider.
- Hav den syrlige drik i munden så kort tid som muligt.
- Drik med sugerør – så rammer syren ikke tænderne.
- Gå ikke og smådrik sodavand og saft i mange små slurke i løbet af dagen fx fra sodavand med skruelåg – det er rent syrebad for tænderne.

- Skyl munden med vand efter du har drukket sodavand (vand neutraliserer syren i sodavand).
- Børst aldrig tænder lige efter du har drukket læskedrikke. Skyl i stedet munden med vand og børst tænderne på et senere tidspunkt (efter min. ½-1 time).

### Kilder

Den kommunale tandpleje -

[http://www.denkommunaletandpleje.dk/?action=tander\\_sundhed&faglig\\_tekst=47#](http://www.denkommunaletandpleje.dk/?action=tander_sundhed&faglig_tekst=47#)

Tandlægeforeningen – Syreskader rammer også små børns tænder

[http://www.tandlaegeforeningen.dk/Pressen/Arkiv\\_Pressemeddelelser/Syreskader%20rammer%20ogsaa%20smaa%20boerns%20taender.aspx](http://www.tandlaegeforeningen.dk/Pressen/Arkiv_Pressemeddelelser/Syreskader%20rammer%20ogsaa%20smaa%20boerns%20taender.aspx)



Billede af tænder, hvor emaljen næsten er æstets væk.

### Undersøgelse

Erosioner – Forekomst og klinik hos en gruppe danske unge, Mogens Joost Larsen, Sven Poulsen og Ingelise Hansen, Tandlægebladet 2003, nr. 4.

Link: <http://arkiv.tandlaegebladet.dk/multimedia/TB-2003-04-240-1.pdf>