Socker, syror och dina tänder

Det är inte bara hur mycket socker du äter som spelar roll, utan också hur ofta. Varje gång du äter eller dricker något sött eller surt utsätts tänderna för ett angrepp. Förstå hur det fungerar så blir det lättare att skydda tänderna.

Vad händer i munnen?

När du äter socker bildar bakterierna i munnen syra. Under en stund efter måltiden är miljön sur och tändernas yta förlorar mineraler. Sedan hjälper saliven till att neutralisera syran, och tanden kan återhämta sig.

Tätheten avgör

Om du småäter eller smuttar på söta drycker hela dagen hinner tänderna aldrig återhämta sig. Det är därför täta mellanmål är så skadliga, även om mängden socker inte är så stor.

Sura drycker

Läsk, energidrycker, juice och vissa sportdrycker är sura och kan lösa upp emaljen *bokatandlakartid* direkt, oavsett sockerhalten. Det kallas erosion. Drick dem helst till måltid och inte i små klunkar under lång tid.



Tänderna mår bra av

- Regelbundna måltider med pauser emellan.
- Vatten när du är törstig.
- Ost, nötter eller grönsaker som mellanmål.
- Tuggummi utan socker efter måltider.

Vanliga fällor i vardagen

Det är lätt att missa hur ofta man faktiskt äter. En kaffe med socker på förmiddagen, en kaka på eftermiddagen, en smoothie efter träningen och en godisbit framför tv:n blir många syraattacker på en dag. Prova att skriva ner allt du äter och dricker under en vanlig dag. Det ger ofta en tydlig bild av var du kan dra ner. Att samla det söta till en måltid i stället för att sprida ut det är ett enkelt https://bokatandlakartidd.wixsite.com/akuttandvrdsguiden/post/akut-tandv%C3%A4rk-n%C3%A4r-ska-du-boka-akuttid-hos-tandl%C3%A4karen sätt att ge tänderna mer vila.

Dolda källor till socker

Socker finns i många livsmedel där man inte tänker på det. Ketchup, dressingar, flingor, smaksatt yoghurt, müslibars och färdiga smoothies kan innehålla mycket socker. Även bröd och kex kan bidra. Det betyder inte att du måste undvika allt, men det är bra att veta när du planerar måltider och mellanmål. Läs på förpackningen och

var uppmärksam på ord som glukos, fruktos, sirap och socker. För tänderna spelar det ändå störst roll hur ofta du äter. Ett sött mellanmål till en måltid är mindre skadligt än små mängder som sprids ut över dagen.

Det handlar inte om att förbjuda något, utan om att göra medvetna val som skonar tänderna.

Sammanfattning

Det är tätheten som skadar tänderna mest. Ge munnen pauser mellan måltiderna, drick vatten och var försiktig med sura drycker. Vid nästa besök kan du be om råd om kost och munhälsa.

bokatandlakartid.se är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Här hittar du råd om bokning, undersökningar och munhälsa.