

Det dolda sockret...



...information om socker i maten

Det är inte bara godis, läsk och fikabröd som kan ge karies!

Nästan allting vi äter och dricker, innehåller socker i någon form.

Det är viktigt att förstå att även nyttiga saker som frukt, russin och mjölk, innehåller naturliga sockerarter (fruktsocker, mjölksocker) och att även dessa produkter kan orsaka hål i tänderna om man äter/dricker dem för ofta.

I munnen finns det bakterier som livnär sig på socker och varje gång vi stoppar något i munnen som innehåller någon sockerart, bildas det en syra som kan fräta på tänderna.

Exempel på några produkters sockerinhåll

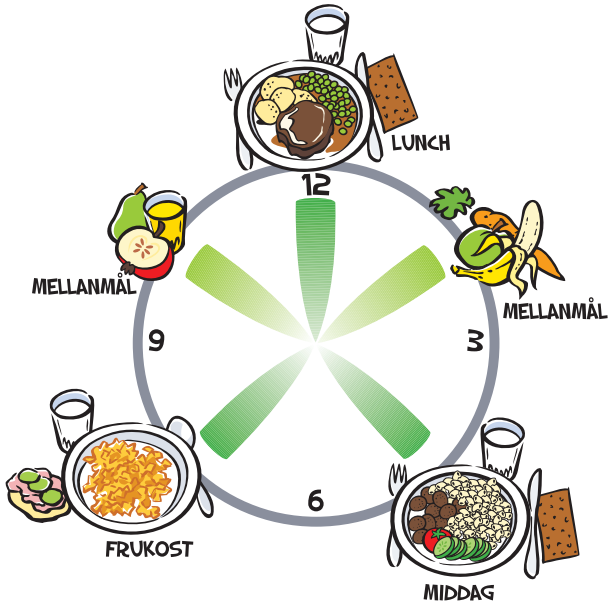
- Coca-Cola 2 dl = ca 7 sockerbitar
- Sportdryck 2,5 dl = ca 8 sockerbitar
- Marmelad 2 msk = ca 8 sockerbitar
- Ketchup 2 msk = ca 2,5 sockerbitar (2 tillsatta, 0,5 fruktsocker)
- Chokladkaka 100 gr = ca 15 sockerbitar
- Risifrutti 175 gr = ca 5 sockerbitar (4 tillsatta, 1 fruktsocker)
- Fruktoghurt 2 dl = ca 6 sockerbitar
- Glass 2 dl = ca 8 sockerbitar
- Russin, liten ask = ca 10 sockerbitar (10 fruktsocker)

Källa: "Det dolda sockret" Tandhälsövården i Alingsås. Sockermängden i samma produkt kan variera mellan olika märken.

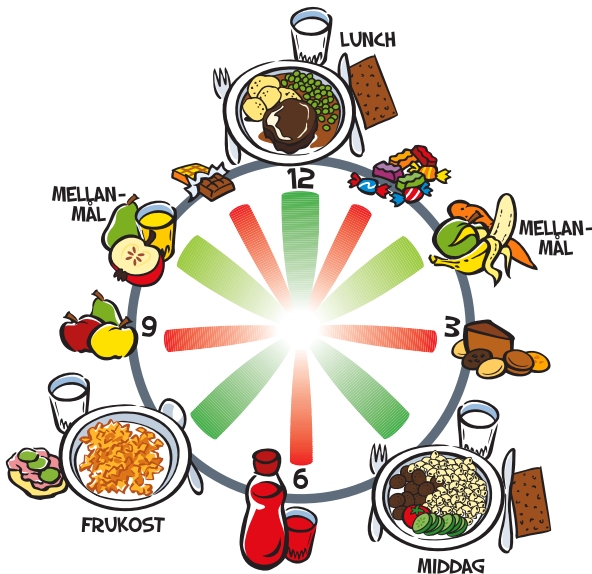
Tänderna mår bäst när vi äter regelbundet; frukost, lunch, middag och två mellanmål, borstar tänderna med fluortandkräm morgon och kväll samt gör rent mellan tänderna. Är man törstig, är det bäst med vatten mellan måltiderna!



Ju oftare vi äter, desto större risk för skador



Regelbundna måltider=
mindre risk för karies.



Smätande mellan måltiderna=
stor risk för karies.

Vi på Folktandvården hjälper dig att hålla dina tänder friska.

Välkommen



Stämpel

A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for a stamp.