



Fakta om tænder og sukker

- Sukker medvirker til at skade tænderne.
- Bakterierne på dine tænder lever af sukker og danner syre, der laver huller i tænderne.
- Bakterierne kan omdanne alle former for sukker til syre. Det gælder både det tilsatte sukker og madens naturlige sukker f.eks. mælkesukker og frugtsukker.
- Tiden er en vigtig faktor, når det handler om sukker og huller i tænderne. Jo længere tid sukkeret er i munden, jo længere tid har bakterierne mulighed for at lave huller i tænderne.
- Hyppigheden er også en vigtig faktor. Jo oftere du spiser sukker, jo bedre bliver bakterierne til at lave huller i tænderne. Er der tit sukker i munden, kommer der flere af de bakterier, der laver huller i tænderne.
- Det sukker, der spises mellem måltiderne, giver størst risiko for huller i tænderne.

DERFOR

- Børst tænderne rene 2 gange om dagen med flourtandpasta, og brug evt. tandtråd mellem tænderne. Så fjerner du de bakterier, der bruger sukkeret til at lave huller i tænderne.
- Forældre bør hjælpe med tandbørstningen indtil 10-års alderen.
- Spar på sukkeret specielt fra slik, kager og læskedrikke.
- Når du vælger at spise sukker er det en god ide at:
 - overholde sundhedsstyrelsens anbefalinger om sukkerindtag
 - begrænse tiden, hvor sukkeret er i munden
 - kun spise sukker i weekenden og ved festlige lejligheder
 - spise sukker i forbindelse med et hovedmåltid, eller sammen med andre fødevarer

HUSK OGSÅ

- Der er sukker i alle typer af mælk. Både modermælk, ko-mælk, rismælk mv. Det er derfor vigtigt at børste barnets tænder, så snart de bryder frem i munden.

Kilde: De Offentlige Tandlæger og Tandlægeforeningen