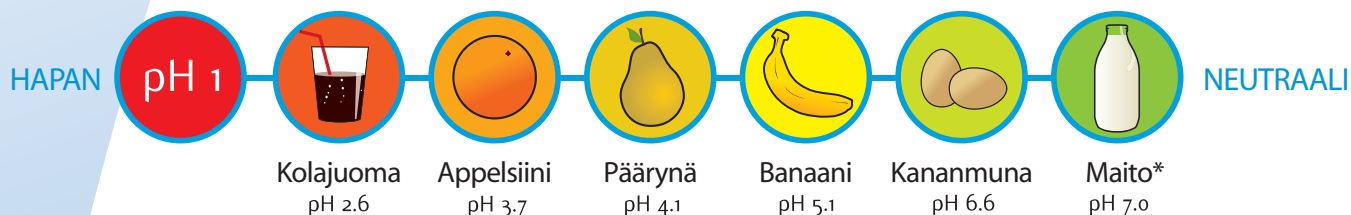


Kuinka happamia ovat lapsesi ruoat?



Neutraalit välipalat

Korvaa happamat välipalat hampaita hellivillä herkuilla, kuten vihannestikuilla, jogurtilla tai juustolla.



Odota ennen harjaamista

Aterian jälkeen hammaskiille on pehmeää. Jos lapsi syö happamia ruoka-aineita sisältävän aamiaisen, olisi hyvä odottaa vähintään tunti ennen harjaamista. Hampaat olisikin hyvä harjata ennen aamiaista.



Kysy neuvoa hammaslääkäriltä

Muista käydä lapsesi kanssa säännöllisesti hammaslääkärissä. Kysy neuvoa hammaslääkäriltä tai suuhygienistiltä, jos sinulla on kysymyksiä tai huolenaiheita.



Saat lisätietoja hampaiden eroosiosta sivustosta www.pro-emalj.fi

* Runsaasti kalsiumia sisältävät ruoat auttavat ehkäisemään eroosiota.

Ruoan tai juoman pH-arvo (tai happoisuuden taso) ja sen tasapainottaminen ovat keskeisiä tekijöitä eroosion ehkäisemisessä. Mitä happamampi ruokavalio on ja mitä pidempään ruokaa/juomaa pidetään suussa, sitä enemmän lapsen hampaat altistuvat eroosiolle.