

# HVOR "SUR" ER DU?

## HVAD ER TANDEROSION?

Hvis du ofte spiser og drikker noget surt, kan det skade dine tænder. Når tandemaljen udsættes for syre, sker der en større eller mindre opløsning af kalk fra tandens overflade. Jo stærkere syren er, i det du spiser eller drikker, og jo flere gange syren rammer dine tænder, desto mere opløses der. Ved omfattende "afkalkning" kan der ske et varigt tab af tandemalje. Dette kaldes tanderosion.

Det er især sodavand, cola, juice, cider, energidrikke og frugtsaft, der indeholder meget syre, og har det man kalder en lav pH-værdi (surhedsgrad). De såkaldte light-produkter er også sure. Et stort forbrug af syrlige frugter, syrligt slik og visse former for medicin kan også skade dine tænder. Har du en spiseforstyrrelse og kaster op, er dine tænder specielt udsat for syreangreb fra den meget sure mavesyre.

## HAR DU TANDEROSION?

I starten kan du ikke hverken se eller mærke resultatet af syreangreb. Men det kan blive så omfattende, at dine tænder bliver følsomme for kulde og varme og gør ondt, når du børster tænder. Til sidst bliver tænderne så slidte, at de ændrer form og farve.

## HVAD KAN DU SELV GØRE?

- Begræns dit forbrug af syreholdig mad og drikkevarer.
- Drik ikke sure drikkevarer i små mundfulde og skyl ikke væsken rundt i munden.
- Drik vand, mælk, te eller kaffe, hvis du bliver tørstig mellem måltiderne eller når du dyrker sport.
- Brug gerne sugerør, så det sure ikke rammer tænderne.
- Spis frugt hver dag, men ikke for meget.
- Skyl munden med vand straks efter du har fået noget ekstra surt på tænderne.
- Børst ikke tænder lige før eller efter du spiser eller drikker noget surt.
- Børst tænder med en blød børste og en tandpasta med lavt indhold af slibemiddel.



Sunde fortænder hos en 17-årig ung mand, hvor emaljen har bevaret sin fine overflade.



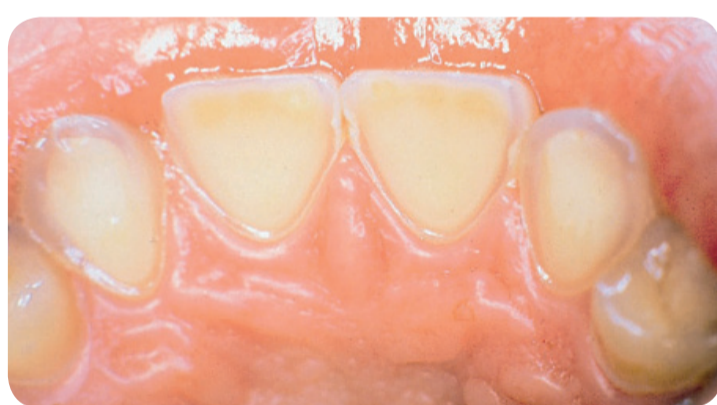
Tanderosion hos en ung pige, der spiser alt for mange sure frugter. Den øverste halvdel af tænderne er blevet flad og lidt gul, fordi noget af emaljen er ætset væk.



Tandslid og tanderosion hos en ung mand, der skærer tænder og drikker meget sodavand og cola.



Tanderosion hos en sportsmand, som har drukket alt for mange sure sportsdrikke. Emaljen på tænderne er ætset og slidt, så den er helt tynd og gennemsigtig.



Tanderosion hos en ung pige, der lider af en spiseforstyrrelse, hvor hun ofte kaster op og får mavesyre på tænderne. Tændernes bagside er gullig og mat, og skærekanterne er tynde og gennemsinnelige, hvilket skyldes, at den hårde emaljeoverflade er gået i opløsning.

Hvis du vil vide mere om tanderosion, så spørg din tandlæge eller din tandplejer.

  
**zendium**

STYRKER MUNDENS NATURLIGE FORSVAR

Udarbejdet af Ulla Pallesen, Tandlægeskolen, Københavns Universitet i samarbejde med Zendium.