

# SUHKRUKELL

## AITAB HOIDA HAMBAD TERVED



- Pea kõik toidud peidavad endas suhkruid
- Iga toidukorraga saavad suhkrust energiat ka hammastel elavad bakterid, kelle elutegevuse jääkprodukt on piimhape
- Sage söömine ehk kestev happerünnak lõhub hambad
- Hambaauk ehk kaaries on kõdunev hambakude

- KAARIEST SAAB VÄLTIDA HAMBASÕBRALIKULT TOITUDES, MIS TÄHENDAB VÄHEMALT 3-4 TUNNISEID PAUSE SÖÖGIKORDADE VAHEL
- TOIDUKORDADE VAHEL ON AINUÕIGE JOOK VESI



### KARASTUSJOOGIS SISALDUV HAPE KAHJUSTAB HAMBAPINDA VAHETULT!

Happega kokkupuutel muutub hambakude pehmeks ja kulub kiiresti. Sellist välist happekahjustust nimetame erosiooniks. Tavaline hambaerosiooni põhjustaja on sidrunhapet sisaldav karastusjook, jäätis või energiajook. Ka kodune mahl või morss rikub hambaid.

