

Födan och tänderna

De bakterier som finns i munnen bildar syror alltid då du sätter någon annan näring i munnen än vatten eller xylitolprodukter. Syrorna gör att tänderna får hål och att tandytan löser upp sig. Tänderna klarar dagligen av 4–6 syraangrepp, det vill säga oftare än det borde du inte sätta annat än vatten i din mun. Också lightprodukter och smaksatta vatten sliter på tänderna.

Borsta inte tänderna omedelbart efter att du har ätit, för då har syrorna mjukat upp tändernas ytor. Vänta minst 30 minuter innan du borstar tänderna.