

Ravinto ja hampaat

Suussa olevat bakteerit muodostavat happoja aina kun suuhun laitetaan jotain muuta ravintoa kuin vettä tai ksylitolituotteita. Hapot aiheuttavat hampaiden reikiintymistä ja liuottavat hampaiden pintaa. Hampaat kestävät 4–6 happohyökkäystä päivässä, eli sen useammin ei pitäisi laittaa suuhun muuta kuin vettä. Myös light-tuotteet ja makuvedet kuluttavat hampaita.

Älä harjaa hampaita heti ruokailun jälkeen, jolloin hapot ovat pehmentäneet hampaiden pintaa. Odoti vähintään 30 minuuttia ennen kun harjaat hampaat.