





## ATT TÄNKA PÅ VARJE DAG

- Släck törsten med vatten mellan måltiderna. Mineralvatten utan smak, svart kaffe och vanligt te utan socker, honung, citron eller mjölk orsakar inte heller syraattacker.
- Begränsa antalet måltider och ät ordentligt när du äter, till exempel kan du slå samman ditt småätande till ett ordentligt mellanmål.
- Socker är särskilt skadligt för tänderna och orsakar mer karies. Sackaros (vanligt socker), fruktos (fruktsocker), honung och glukossirap är också socker.
- Kombinera sötsakerna till en efterrätt som du äter genast efter din vanliga måltid. Undvik upprepad användning av socker. Till exempel kan du spara juicen och sötsakerna för mer sällsynta tillfällen, konsumera dem inte dagligen.
- Lägg inte till socker eller honung i mjölkflaskan för barn.
- Doppa inte nappen i socker eller honung.
- Ät inte chips, russin eller liknande snacks ofta, eftersom de fastnar i tänderna och orsakar en långvarig syraattack.
- Undvik socker och snacks ofta och i stora mängder. Sötsaker och snacks bör alltid kombineras med måltider. Mellan måltiderna kan du äta dem högst en gång i veckan.
- Uppmärksamma det dolda sockret i ditt sockerintag. Socker förekommer i stora mängder i bland annat yoghurt, smaksatt fil, puddingar, flingor, müsli, bakverk, kex, ketchup, kryddsåser, salladsdressingar, juice, kakao och russin.
- Sura drycker/livsmedel kan vid ofta återkommande intag fräta på tänderna, det vill säga orsaka tanderosion, oavsett om de innehåller socker eller inte. Bland annat äpplen, citroner och många andra frukter, ättiksinlagda produkter, lingon, smaksatt mineralvatten och många juicer är sura.
- Ta en xylitolprodukt efter varje måltid. Xylitol avbryter syraattacken och förhindrar tillväxten av kariesbakterier. På så sätt kan du minska risken för hål i tänderna.

## KÄLLOR OCH MER INFORMATION

© 2022 Finska Läkarföreningen Duodecim, Terveyskirjasto, [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

© 2022 Finska Läkarföreningen Duodecim, God medicinsk praxis-rekommendationerna, [www.kaypahoito.fi/sv/](http://www.kaypahoito.fi/sv/)