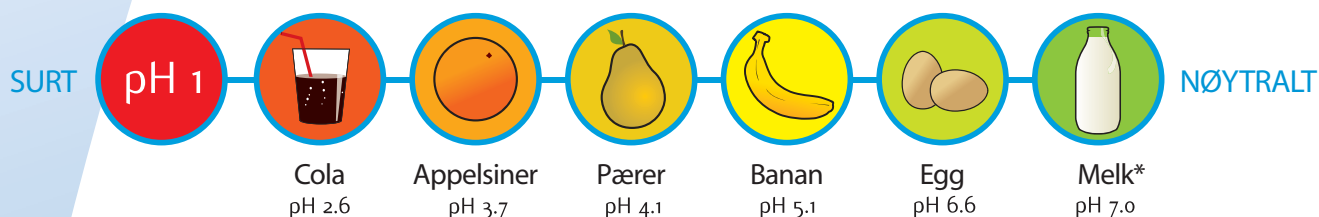


# Hvor syrlig er ditt barns kosthold?



## Bruk sugerør

Gi barna et sugerør når de drikker syrlig drikke og plasser sugerøret bak i munnen, bort fra tennene.



## Småsnaks uten syre

Forsøk å erstatte syrlig snaks med mat som er mildere mot tennene, som f.eks. rå grønnsaksstenger, yoghurt eller ost.



## Vent før du pusser

Hvis barnet har spist frokost med syrlig mat, foreslår vi å pusse tennene før maten eller å vente så lenge som mulig etterpå. Rett etter måltidet er emaljen mykere.



## Spør tannlegen

Barnet bør gå regelmessig til tannlegen, du kan få råd der hvis du har spørsmål.



Du finner mer informasjon om syreangrep på tennene på [www.pronamel.com](http://www.pronamel.com)

\* Mat med høyt kalsiuminnhold motvirker effekten av syreangrep. De viktigste faktorene for syreangrep er pH-verdien (eller surheten) i mat eller drikke og hvordan den nøytraliseres. Barnas tenner er mer utsatt for syreangrep jo større surhetsgrad maten eller drikken har, og jo lenger den blir i munnen.