



Naposteletko hampaasi!

Suun bakteerit muodostavat ravinnon sokereista happoja.

Hapot liuottavat hampaan pintaa ja aiheuttavat niiden reikiintymistä.

Hampaat kestävät 5-7 happo-
hyökkäystä päivässä.

Nauti ylimääräiset välipalat
aterioiden yhteydessä.

**PARAS JANOJUOMA
ON VESI !**

Kiille liukenee, jos suun ph laskee alle 5.5.

ERÄIDEN JUOMIEN PH-ARVOJA

Juomat, jotka sisältävät hampaita liuottavia happoja:

olut	4.5
appelsiinitäysmehu	4.0
jäätee	3.6
viini	3.0-4.0
siideri	3.0
kevytmehujuoma (tiivisteestä laimennettu)	3.0
tavallinen virvoitusjuoma	3.0
kevyt kolajuoma	3.0
energiajuoma	2.8
kolajuoma	2.5

*Juomat, jotka **eivät sisällä** hampaita liuottavia happoja:*

maito	6.7
piimä	4.4
kivennäisvesi	5.6
kahvi ilman sokeria	5.0
tee ilman sokeria	5.3