



# Naposteletko hampaasi?

## Hampaasi ovat vaarassa päivittäin

- Ravinto ja juomat ovat happamia (eroosio)
- Suun bakteerit tuottavat happoja ravinnon sokerista
- Jatkuva syöminen tai juominen liuottavat kiillettä

## Näin hellit hampaitasi

- Vesi janojuomaksi – vältä virvoitusjuomia ja mehuja
- Säännölliset ateriat – nälkä pysyy poissa ja napostelu vähenee
- Kohtuullinen määrä välipaloja – happohyökkäykset vähenevät ja hampaasi ehtivät puolustautua
- Käytä ksylitolia – katkaise happohyökkäykset



## Kerta päivässä ei riitä

- Harjaa kahdesti päivässä pehmeällä harjalla
- Auta hampaitasi käyttämällä fluorihammastahnaa aamuin illoin
- Puhdista hammasvälit hammaslangalla tai -tikulla

SUUN TERVEYDENHUOLLON TERVEYDENEDISTÄMISHANKE