



# Klarar tänderna småätande!

Munnens bakterier omvandlar det socker som finns i det du äter och dricker till syror.

Syrorna fräter sönder tandemaljen och orsakar karies.

Dina tänder klarar av 5–7 syraattacker per dag.

Småät inte mellan målen!

**VATTEN SLÄCKER  
TÖRSTEN BÄST!**

Tandemaljen löser upp sig om munnens  
pH sjunker under 5,5.

## pH FÖR VISSA DRYCKER

*Drycker som innehåller emaljupplösande syror:*

öl	4.5
apelsinjuice	4.0
iste	3.6
vin	3.0–4.0
cider	3.0
saftdryck, light (utspädd av koncentrat)	3.0
vanlig läsk	3.0
cola light	3.0
energidrycker	2.8
cola	2.5

*Drycker som inte innehåller syror  
som fräter sönder tänderna:*

mjök	6.7
surmjök	4.4
mineralvatten	5.6
kaffe utan socker	5.0
te utan socker	5.3