



SUHKRUKELL

AITAB HOIDA HAMBAD TERVED



- Pea kõik toidud peidavad endas suhkruid
- Iga toidukorraaja saavad suhkrust energiat ka hammastel elavad bakterid, kelle elutegevuse jääprodukt on piimhape
- Sage söömine ehk kestev happerünnak lõhub hambad
- Hambaeuk ehk kaaries on kõduner hambakude

- KAARIEST SAAB VÄLTIDA HAMBASÕBRALIKULT TOITUDES, MIS TÄHENDAB VÄHEMALT 3-4 TUNNISEID PAUSE SÖÖGIKORDADE VAHEL
- TOIDUKORDADE VAHEL ON AJUÕIGE JOOKVESI



KARASTUSJÕOGIS SISALDUV HAPE KAHJUSTAB HAMBAPINDA VAHETULT!

Happega kokkupuutel muutub hambakude pehmemaks ja kulumiseks. Sellist välist happet kahjustust nimetame erosiooniks. Tavaline hambaeosiooni põhjustaja on siirupihapeid sisaldav karastusjook, jäätis või energiajoon. Kõdune mahi või morsa rüüb hambaid.

