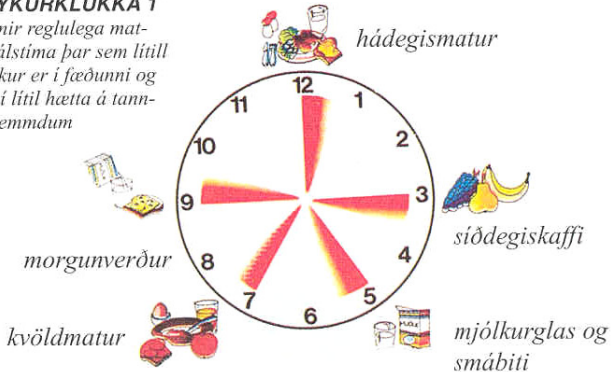


# Stöðugt nart skemmir tennur

Slæmar matarvenjur stuðla að tannskemmdum. Sérstaklega á þetta við sé sykurríkrar fæðu neytt. Sýklaskálin sem myndast á tönnunum breytir sykrinum í fæðunni í sýrur. Sýrurnar leysa síðan glerunginn upp smám saman þannig að holur myndast. Sýrurnar vinna eyðileggingarstarf sitt í u.þ.b. hálf tíma eftir að sykurs er neytt. Hér fyrir neðan eru tvær klukkuskífur. Rauðu reitirnir sýna hættutímamann hjá einstaklingum með ólíkar matarvenjur. Ef nægur tími líður milli mála, nær tönnin oft nægilega miklu af steinefnum úr munnvatninu til að bæta skaðann og endurkalkast.

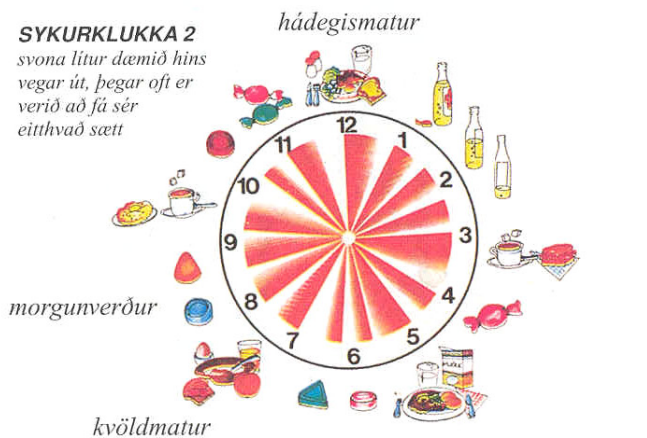
## SYKURKLUKKA 1

sýnir reglulega matmálstíma þar sem litill sykur er í fæðunni og því litil hætta á tannskemmdum



## SYKURKLUKKA 2

svona lítur dæmið hins vegar út, þegar oft er verið að fá sér eitthvað sætt



Að dreypa stöðugt á súrum og sætum drykkjum getur valdið glerungseyðingu.

## Glerungseyðing

Glerungurinn er harðasti vefur líkamans og ver tannbeinið. Glerungurinn getur eyðst af tönninni ef mikil sýra er í munnholinu. Glerungseyðing er af öðrum toga en það sem við köllum ýmist tannskemmdir eða tannátu því þar er það samspil sykurs og sýkla sem veldur skaðanum. Við glerungseyðingu verkar sýran í fæðu og drykk beint á tennurnar og leysir upp og eyðir.

Að hafa gosdrykk, ávaxtasafa eða djús á borðinu hjá sér og dreypa á allan daginn hefur mun verri áhrif á tennurnar en að þamba drykkinn á stuttum tíma.

## Vatn

Besti svaldrykkurinn er sá sem hvorki inniheldur sykur né sætuefni og ekki er litaður eða framleiddur með öðrum aukaeftum. Vatn er hrein náttúruafurð sem auðvelt er að nálgast og uppfyllir öll þessi skilyrði. Vatn er svalandi drykkur sem einnig er gott að hafa með öllum mat. Gott er að skola munninn vel með vatni eftir hverja máltíð ef tannburstinn er ekki við höndina.

## Athugaðu!

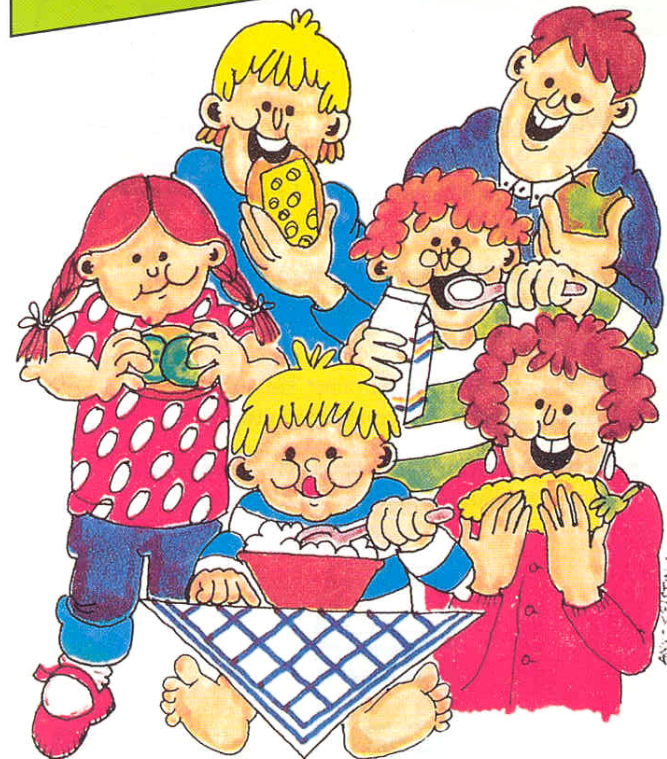
Allur sykur getur skaðað tennurnar hvort sem hann kemur frá náttúrunnar hendi eða er bætt í matinn. Athugaðu að „falinn“ sykur er í ýmsum fæðutegundum, t.d. sinnepi, tómatsósu, niðursoðnum ávöxtum og sykruðu morgunkorni.

## Nammidagur

Góð og nauðsynleg tannvernd er að börn neyti helst aldrei sætinda á dagheimilum, leikskólum og í skólum. Þeir sem ekki geta án sælgætis verið ættu að reyna að binda átið við eitt skipti í viku, t.d. laugardagskvöldið. Það er betra fyrir tennurnar að borða allt sælgætið í einu í stað þess að narta í það í tíma og ótíma.

Hvers vegna?  
Líttu á sykurklukkuna.

# BITI MILLI MÁLA



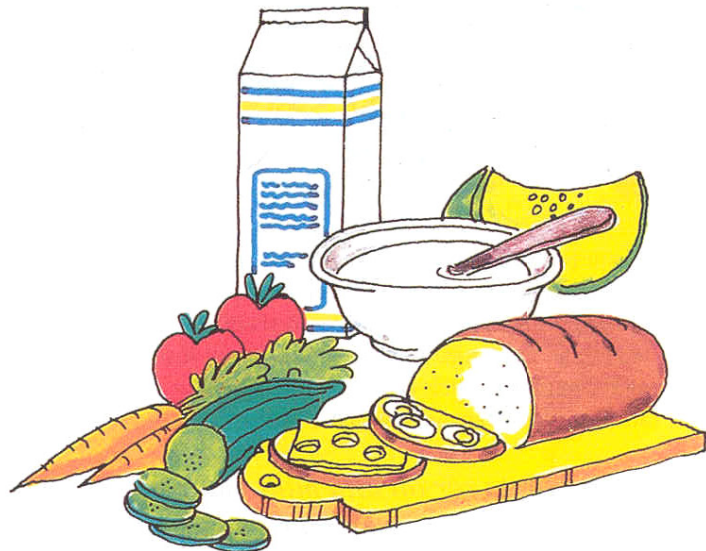
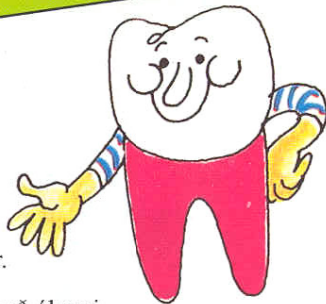
Flestir borða þrjár til fjórar máltíðir á dag. Sé borðað nóg af hollum mat á matmálstímum dregur úr narti milli mála, sem getur verið skaðlegt fyrir tennurnar. Oft langar okkur í eitthvað milli föstu matmálstímanna. Þeir sem falla í freistni ættu að vanda valið tannanna vegna.

Þeim sem fá sér oft bita milli mála er hættara við tannskemmdum en öðrum.

# Hvað er heppilegt milli mála eða í nestispakkann?

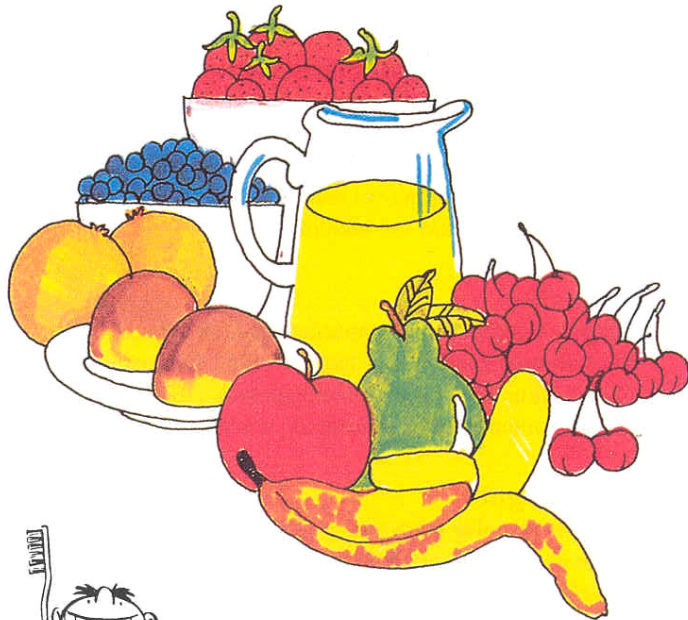
Svarið gæti verið:

- Ósykraðar mjólkurvörur: skyr, súrmjólk, jógúrt og ostur.
- Gróft brauð eða hrökkbrauð með áleggi eins og t.d. tómötum, agúrkum, eggjum, osti eða fitulitlu áleggi.
- Ferskt grænmeti: t.d. gulrætur, kál, gulrófur, tómatar, agúrkur eða annað hrátt grænmeti.
- Ferskir ávextir: t.d. epli, appelsínur, mandarínur, perur, bananar, melónur og vínber.



Í staðinn fyrir sælgæti er heppilegra að velja sér:

- ferska ávexti
- ferskt grænmeti
- vatn
- harðfisk
- poppkorn



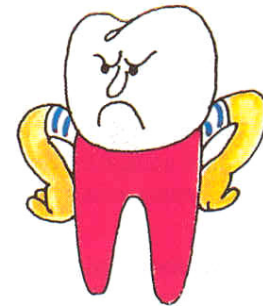
Þessi bæklingur var fyrst gefinn út af Tannverndarráði 1984, endurskoðuð útgáfa 2002.

Heimasíða: [www.tannheilsa.is](http://www.tannheilsa.is)

J2061 - ODDI HF.

# Dæmi um fæðu sem ætti að varast

- Sælgæti og gosdrykkir.
- Sætar kökur, tertur og kex.
- Sulta, ávaxtamauk og hunang.



Sérstaklega ber að varast sætindi sem eru lengi í munnum. Það eru sætindi eins og t.d. hlaup, lakkris og karamellur sem klístrast við tennurnar og ýmsar töflur og brjóstsykur sem eru lengi að leysast upp.

