Energidrycker och sportdrycker

Energidrycker och sportdrycker är populära, men många av dem är både söta och sura. Det kan skada tänderna mer än man tror.

Dubbel påfrestning

Socker ger bakterierna mat så att de bildar syra, och syran i själva drycken angriper emaljen direkt. Även sockerfria varianter är ofta sura.

Erosion

När emaljen utsätts för syra ofta kan den slitas bort. Det kallas erosion. Tänderna kan bli känsliga och ila, och skadan går inte att reparera.

Sportdrycker vid träning

Vid träning är munnen ofta torr, och då är skyddet från saliven sämre. Att smutta på sportdryck under ett långt pass utsätter tänderna för syra länge. För de flesta räcker vatten.

Så minskar du skadan

- Drick vatten i första hand.
- Drick söta och sura drycker vid ett tillfälle, inte under lång tid.
- Använd sugrör.
- Skölj munnen med vatten efteråt.
- Vänta med att borsta tänderna en stund.

Barn och unga

Energidrycker är inte lämpliga för barn. Prata med barnen om vad drycker gör med tänderna.

Läs på förpackningen

Många drycker som marknadsförs som hälsosamma eller sportiga innehåller både socker och syra. Det gäller även vissa vitaminvatten och kolsyrade drycker med smak. Läs innehållsförteckningen och var uppmärksam på ord som citronsyra och fosforsyra. Kolsyrat vatten utan smak är betydligt snällare mot tänderna än smaksatta varianter, bokatandlakartid men vanligt vatten är alltid det bästa valet.

Koffein och sömn

Energidrycker innehåller ofta mycket koffein. Det kan påverka sömnen, och dålig sömn kan i sin tur leda till mer stress, tandgnissling och sämre rutiner kring munhygienen. Många som dricker energidrycker gör det dessutom sent på dagen, ibland efter kvällsborstningen. Då ligger socker och syra kvar på tänderna under natten, när saliven är som minst. Om du ***boka privat tandlakartid*** dricker energidrycker, försök göra det tidigare på dagen

och borsta tänderna innan du går och lägger dig. Det bästa för både tänderna och sömnen är förstås att dra ner på dem.



Bättre sömn och färre söta drycker gynnar både tänderna och resten av kroppen.

Sammanfattning

Energidrycker och sportdrycker kan ge både hål och erosion. Välj vatten när du kan, och skölj munnen efter sura drycker. Om tänderna har börjat ila, boka en undersökning.

bokatandlakartid.se hjälper dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs råd om bokning, undersökningar och munhälsa.