

Juomien pH & hampaat-työpajan tietokortit

Terveelliset ruokatottumukset – Suomen Hammaslääkäriliitto

Mikä on happohyökkäys?

Happohyökkäys tarkoittaa reaktiota, jossa suun bakteerit tuottavat sokereista ja muista hiilihydraateista happoja, jotka **liuottavat hammaskiilteestä mineraaleja** (demineralisaatio). Lähes jokainen syömis- ja juomiskerta aiheuttaa suussamme happohyökkäyksen.

Näin ehkäiset happohyökkäysten haitallisia vaikutuksia:

Nauti **ksylitolituotteita**, kuten purkkaa tai pastilleja heti aterian tai välipalan jälkeen. Pureskelu on paras **syljen erityksen** lisääjä. Pureskelua vaativia ruoka-aineita ovat esimerkiksi täysviljatuotteet, kasvikset ja hedelmät. Syljen erityksen lisääntymine auttaa hampaita korjaamaan happohyökkäyksen aiheuttamia vaurioita.

Paljonko sokeria voi käyttää?

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa suositellaan, että ravintoon lisätyn sokerin osuus muodostaisi korkeintaan 10 prosenttia päivittäisestä energiasta. Käytännössä se tarkoittaa miehille 68 grammaa eli 17 teelusikallista ja naisille 54 grammaa eli 13 teelusikallista lisättyä sokeria.

Lähde: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/ravinto-ja-suunterveys/terveelliset-ruokatottumukset#.WhutB4VOLuh>

Happamat ruoat ja juomat – I ♥ SUU – Hammaslääkäriliitto

Sokeri ei ole ainoa myrkkä hampaille. Myös happamat tuotteet uhkaavat suun hyvinvointia syövyttämällä ja ohentamalla hammaskiillettä. Eroosio onkin yleistynyt selkeästi viime vuosien aikana. Yksi syntipukki on erilaisten virvoitusjuomien, makuvesien sekä energia- ja urheilujuomien lisääntynyt käyttö. Miten on, tunnistatko itsesi tästä joukosta?

Myös terveelliseksi mielletty tuoremehu tarjoaa eroosiolle mehevän maaperän. Hedelmät, vihannekset ja kasvikset kannattaakin nauttia sellaisenaan. Pureskelu lisää muutenkin syljen eritystä, mikä taas suojaa hampaita reikiintymiseltä. Muita happamia tuotteita ovat esim. sitrushedelmät ja etikkaa sisältävät ruoat sekä monet alkoholijuomat.

Näin voit ehkäistä eroosion syntyä

- Syö säännöllisin väliajoin ja vältä jatkuvaa napostelua ja juomista.
- Nauti happamat tuotteet ja juomat ruokailun yhteydessä.
- Huuhto suu ruoan jälkeen vedellä ja syö ksylitolipurkkaa tai –pastilleja.
- Älä harjaa hampaita heti syömisen jälkeen, jos olet nauttinut happamia tuotteita, kuten mehuja ja virvoitusjuomia.
- Syö marjat, hedelmät ja vihannekset kokonaisina.

Hammaseroosio on parantumaton vaurio, sillä kulunutta kiillettä ei saa takaisin. Nyt onkin hyvä hetki vaihtaa janojuomaksi vesi ja tarkentaa muutenkin omaa syömistä.

Lähde: <https://ilovesuu.fi/ravinto/happamat-ruoat-ja-juomat/>

Juomatietoutta – hammasystävällisesti – YTHS

Juomat ja hampaiden terveys

Juomissa voi olla erilaisia happoja. Hammaspintojen liukenemista tapahtuu aina, kun suun pH laskee alle 5,5. Liukenemista aiheuttavat mm. omena-, viini-, etikka- ja erityisesti sitruunahappo. Light-juomat ovat hyvin happamia. Kalsiumia sisältävät happamat juomat esim. piimät eivät ole haitallisia. Pelkkä kahvi tai tee ei sisällä hampaita liuottavia happoja. Juomissa olevat sokerit aiheuttavat hampaiden reikiintymistä. Hammasterveydelle haitallista on myös juomien nauttiminen tihein välein. Vesi on paras janojuoma.

Lähde: <http://www.yths.fi/filebank/497-Juomatietoutta.pdf>

Sokerittomatkin juomat voivat syödä hampaitasi – Jopa makuvichy voi aiheuttaa peruuttamattomia vaurioita – Yle Uutiset

Pelkkä hiilihappo ei ole vaarallista

Hampaille pahimpia ovat juomat, joissa on sokeria ja haitallista happoa. Näitä ovat esimerkiksi sokeroidut kolajuomat, energiajuomat ja virvoitusjuomat. Ne aiheuttavat sekä reikiintymistä että hammaseroosiota. Hyvin happamien ja sokeripitoisten energiajuomien suosio on huolestuttanut hammaslääkäreitä jo pidempään.

- Niitä ei oikein voi suositella kenellekään, mitään turvallista määrää ei ole. Tuntuma on, että hampaiden eroosio nuorilla on lisääntynyt, Kervanto-Seppälä sanoo.

Sokerittomissa juomissa on hampaille vaarattomia, mutta myös haitallisia vaihtoehtoja. Tavallinen maustamaton kivennäisvesi on turvallista juotavaa, sillä pelkkä hiilihappo ei ole hampaille haitallista. Maustettu kivennäisvesi on monen mielikuvissa terveellinen janojuoma, mutta hedelmähapolla maustettuna sekin aiheuttaa hampaille eroosiota. Tavallisimmin happamissa juomissa on sitruunahappoa, joko luonnostaan tai lisättynä, ja se on pahimpia eroosion aiheuttajia. Kaikki maustetut kivennäisvedet eivät kuitenkaan sisällä hedelmähappoja. Mitä happamampaa juoma on, sen haitallisempaa se on hampaille. Happamuuden vaikutus tehostuu entisestään, jos suu on kuiva. Lasten ja nuorten vastapuhjenneet hampaat ovat alttiimpia eroosiolle kuin aikuisten hampaat.

Lähde: <https://yle.fi/uutiset/3-7437773>

Suojaa hampaita – hillitse mehujen lipittelyä – Hyvä terveys

Hampaiden reikiintyminen on kohtuullisesti hallinnassa, mutta suomalaisten hampaille on ilmaantunut uusi uhka, eroosio eli kuluminen. Erona reikiintymiseen eli kariekseen on se, että karieksessa bakteerit muodostavat sokerista happoa, joka syövyttää kiillettä. Eroosiossa happo tulee suuhun valmiina – ruoan, juoman tai mahanesteen mukana. Tämän takia myös oksentelu ja närästys rasittavat hampaita. Eroosio liuottaa yleensä kiillettä, mutta kulumisen edetessä myös kiilteen alla oleva hammasluu voi vaurioitua.

Vihlonta paljastaa

Suu on sopivan hapan, jos sen pH-arvo pysyy yli 5,5:n. Kun syljen pH laskee sen alle, hampaan pinta alkaa pehmetä. Alkavaa eroosiota ei yleensä itse huomaa. Vasta kiilteen ja sen alla olevan hammasluun huomattavan kulumisen voi nähdä kuoppina tai tasaisina, kiiltävinä pintoina. Hammasluuhun asti edennyt eroosio tuntuu hampaiden vihlontana.

Sitruunahappo pahin

Kaupan juomat sisältävät yleensä sitruunahappoa, joka on happo pahimmasta päästä. Sitruunahapon pH on 2,2 ja sillä on erittäin voimakas kiillettä pehmentävä vaikutus. Perässä tulevat muut luonnolliset hapot, kuten etikkahappo, viinihappo, omenahappo ja maitohappo. Ravinnossa olevien happojen voimakas kiillettä liuottava vaikutus johtuu siitä, että ne kykenevät sitomaan itseensä kalkkia myös vähemmän happamissa olosuhteissa. Eroosio hampaissa alkaa, vaikka suun pH ei laskisikaan kovin alas. Sitruunahappoa käytetään elintarviketeollisuudessa yleisesti parantamaan tuotteen säilymistä ja makua. Se on merkitty tuoteselosteeseen usein joko lisäaine E 330:n tai happamuudensäätöaineen nimikkeellä.

- Kaupassa myytävien juomien tuoteselosteeseen tulisi saada lakimääräinen merkintä niiden happamuudesta. Tuotteita supermarketeissa kauppaavat konsulentit eivät happamuusastetta tiedä. Vaikeaa on ollut saada tietoja myöskään valmistajalta, Eeva Linkosalo kertoo.

On myös muistettava, että vaikka virvoitusjuoma olisi sokeriton, se voi silti olla hapan ja eroosion kannalta yhtä haitallinen kuin sokerillinenkin juoma, joka tosin aiheuttaa myös kariesta.

Lähde: https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/terveys/suojaa_hampaita_hillitse_mehujen_lipittelya