Juomien pH ja hampaat

Edessäsi on erilaisia juomia. Tee hypoteesi siitä, mikä juomista aiheuttaa pahinta vahinkoa hampaille.

Hampaille haitallisin juoma on

koska

Täydennä seuraavaksi alla oleva taulukko. Kuvaile hampaassa näkyviä vaurioita. Mittaa juomien happamuus pH-paperilla. Millainen pH-arvo merkitsee hapanta ja millainen emäksistä? Tietoa juomien hapoista ja sokereista löydät tuotepakkauksista.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| juoma | väri | kiille | pH-arvo | juoman hapot | juoman sokerit |
| Coca-Cola |  |  |  |  |  |
| energiajuoma |  |  |  |  |  |
| appelsiinimehu |  |  |  |  |  |
| kivennäisvesi (maustamaton) |  |  |  |  |  |
| kahvi/tee |  |  |  |  |  |

Vastaa tutkimustesi lopuksi kysymyksiin.

1. Mitkä juomat aiheuttivat pahinta vahinkoa hampaille, miksi?
2. Merkitse, ovatko väitteet hampaista oikein vai väärin. Korjaa väärät väitteet.

* hiilihappo kuluttaa hampaita
* sokeri ei voi kuluttaa hammasta
* mehujen hedelmähapot kuluttavat kiillettä tehokkaasti
* hampaan kiille korjaantuu ajan mittaan
* kahvin parkkihappo ei kuluta hammasta
* kivennäisvesi on aina terveellinen janojuoma
* ksylitoli neutraloi happoja
* sitruunahappo on pahin eroosion aiheuttaja

1. Mitä oireita hampaan eroosio aiheuttaa?
2. Miten voit itse valinnoillasi suojata hampaita eroosiolta?