

Sýrustig
pH



Engin hættu á eyðingu tannglerungs



Þitt er valið

Vatn er best því sýrustig (pH) þess er yfir 5,5 en það er viðmið fyrir hættu á glerungseyðingu. Því lægra sem sýrustigið er í drykknum og því meiri viðbættur sykur – því verra fyrir tennurnar. Með sífelldri drykkju getur sýran í drykknum leyst upp glerung tannanna og sykur skemmir tennurnar. Veggspjaldið sýnir nokkra algenga drykki á íslenskum markaði.

Lítill hættu á eyðingu tannglerungs



Hvað er í drykknum?

Stöldrum við og kynnum okkur innihaldið áður en við svölum þorstanum!

- = 2 g af viðbættum sykri
- = 2 g af náttúrulegum ávaxtasykri
- Allur sykur gefur orku: 1g = 4 kcal.
- * = Vara inniheldur koffín sem er ekki æskilegt fyrir börn

Súrt

Hættu á eyðingu tannglerungs