

Børns tænder ætser væk

Danske tandlæger og forskere advarer mod syreskader på tænderne blandt børn og unge. Sodavand er den store synder

Af Nasrin Billie
nbi@sondagsavisen.dk

Syreskader på tænderne er ved at blive lige så almindeligt som huller i tænderne blandt børn og unge. Men syreskader opdages sjældent, før det er for sent.

Tandlæger kan ikke stille ret meget op, for der er nemlig ikke nogen forebyggende behandling. Ikke engang tandbørstning hjælper. Tandlægernes eneste våben er at oplyse børn og forældre om faren.

Tandlæger og forskere er enige om, at et stort indtag af sodavand på sigt giver syreskader på tænderne, der i sidste ende kan smuldre væk. Men børn og unge bliver ved med at balle sodavand som aldrig før. Salget af sodavand, især light, er eksploderet inden for de sidste tre år, viser nye tal fra Bryggeriforeningen.

Men i modsætning til hvad de fleste mennesker tror, så er light-varianten lige så farlig for tandemaljen som almindelig sodavand.

FEM GODE RÅD

- Drik vand, mælk, kaffe og te mellem måltiderne. Drik kun sodavand, saft og juice til måltider.
- Det er bedre at slutte måltidet med ost end frugt, da osten neutraliserer syren.
- Drik sodavand, saft og juice i store mundfulde og gerne med sugerør, så du ikke får skyllet syren rundt i hele munden.
- Gå ikke og drik sodavand og cola i mange små slurke i løbet af dagen - det er rent syrebad for tænderne.
- Undgå at børste tænder lige efter du har spist eller drukket noget surt, eller har kastet op. Skyl i stedet munden med vand. Tænderne skal børstes på et senere tidspunkt.

Kilde: www.denkommunaletandpleje.dk

gere var synderne, så kan vi i dag se, at børn helt nede i 4.-5. klasse døjer med samme problem,« fortæller Birthe Krabbe, der er afdelingstandlæge på Sødalsskolen i Århus.

»Det handler meget om livsstil. I dag er det sådan, at børn drikker mere sodavand, saftvand og juice end mælk. Derfor sætter vi ind så tidligt som muligt og snakker med blandt andet babymødre om problemet,« siger Birthe Krappe.

er ikke lavet større undersøgelser siden.

Derfor er en række kommuner landet over begyndt at sætte fokus på syreskader ved at oplyse og advare om faren ved meget sodavand.

For eksempel går tandplejen i Roskilde kommune i gang med at forebygge til november. Forebyggelsen er rettet mod børn i 6. klasse.

Både Århus og Roskilde kommune mener, at det er nødvendigt at registrere de