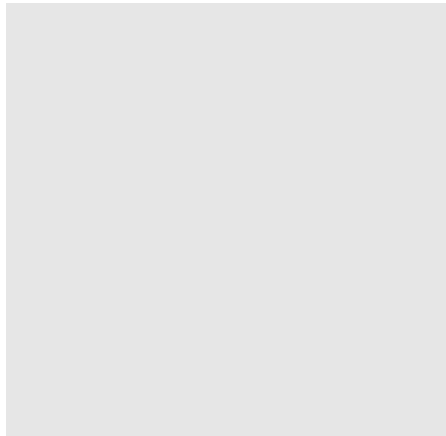


Kost

Kost og huller i tænderne hænger sammen. En del bakterier bliver slidt af, når man spiser grønt og groft og bruger sine tænder. Men i mellemrummene og langs tandkødsranden kan bakteriebelæggingerne vokse sig tykke og kraftige, hvis man ikke er omhyggelig med tandbørstningen og brug af tandtråd/mellemrumsbørster.

Hvis bakterierne hele tiden fordres med sukker og søde sager bliver det vanskeligt at undgå huller.



Læs mere

Kost

Grønt og groft mætter også i længere tid, så man ikke så let får lyst til de søde mellemmåltider. Måltidet et et pusterum, hvor man lader op både fysisk og psykisk. Får man ikke lagt en god bund ved hovedmåltiderne, bliver man hurtig sulten igen og forfalder let til det søde for at stille sulten.

Derfor er det vigtigt at holde fast i de 3 hovedmåltider og gøre dem sunde. Derudover kan man indtage et mellemmåltid både formiddag og eftermiddag. Men også mellemmåltiderne skal bestå af grønt og groft. Brug ost på brødet istedet for chokoladepålæg og lign.

Mange fødevarer indeholder skjult sukker. Kiks, rosiner og frugtpålæg indeholder ikke bare sukker, det sætter sig også let fast på tænderne, så der er syre i munden i lang tid.

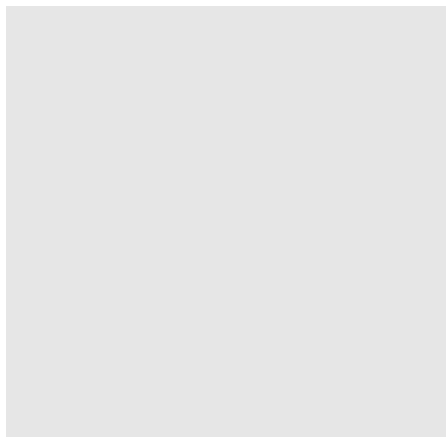
Små sukkerholdige frugtyoghurt og mælkesnitter indeholder også meget sukker og skal regnes som slik.



Drikke

Kroppen består af mere end 80 % vand. Drikker vi mælk, får vi kalk, fedt og vitaminer med i købet. Drikker vi sodavand og cola eller te/kaffe med sukker, får vi en masse sukker og tomme kalorier. Hvis man drikker sodavand eller cola dagen lang, vil tænderne være badet i sukker, og der er stor risiko for huller i tænderne. Det gælder også, hvis man bare tager en slurk af en sodavand og skruer proppen på igen, for igen lidt senere og dagen lang at tage en ekstra slurk.

Så er det næsten umuligt at undgå mange huller i tænderne. Og det gælder hvad enten du drikker almindelig eller light sodavand.



Læs mere

Drikke

Vand slukker tørsten og tager ikke den gode appetit.

Alle kan lide slik og søde sager ind imellem. Det er der intet problem i. Det skal bare ikke være hele tiden og erstatte den gode, sunde kost. Søde sager skal gøres til noget, man indtager ved særlige lejligheder eller dage, ikke en del af den daglige kost.

Har du lyst til at spise sundt er her de 7 kostråd:

- Spis meget brød og gryn
- Spis frugt og mange grøntsager hver dag.
- Spis kartofler, ris eller pasta hver dag.
- Spis ofte fisk og fiskepålæg - vælg forskellige slags.
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold.
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold.
- Brug kun lidt smør, margarine og olie
- og spar også på sukker og salt.

