

Syren i sodavand, saft og juice gør ligeså meget skade på tænderne som sukkeret! Der er også syre i "light" og "Zero" produkter.

### **pH-værdi.**

Syreindholdet måles i pH. Jo lavere pH-værdi, des stærkere syre. Den neutrale pH-værdi er 7. Alt under pH på 5,5 virker ætsende på emaljen.

### **Sunde vitaminer men surt for tænderne.**

Cola's pH er 2,4 og Ribena solbær's (drikkeklar) pH er 2,9. Begge drikke er altså sure for tænderne, men der er jo sunde vitaminer i Ribena.

**Skyld munden med vand.** Det er vigtigt for tænderne at huske at skylde munden med vand - efter man har drukket syreholdige drikke.

### **Se pH-værdien i forskellige drikkevarer.**



Postevand og  
kildevand  
pH 7 -  
indeholder  
ikke syre



Citron  
pH 2,3



Ribena  
drikkeklar  
pH 3,0.

*Så selv om Ribena er sundt, er der syre i - det hjælper ikke at fortynde.*



Coca Cola  
Light  
pH 3,0



Coca Cola  
Zero  
pH 3,0



Coca Cola  
pH 2,4



Dansk Vand ph  
mellem 4,0 og  
5,4 afhængig  
af mærket



Ice Tea  
pH 4,0



Sprite Zero  
pH 2,4



Fanta appelsin  
pH 2,9



Appelsinjuice  
pH er 3,8