

Ohjeita hammaseroosiopotilaille

1. Jos syöt happamia hedelmiä ja marjoja, syö ne ruokailun yhteydessä. Sama koskee etikkaa sisältäviä tuotteita ja happamia juomia.
2. Syö pureskeltavia hedelmiä hedelmämeijun sijasta.
3. Valitse mieluiten vähiten hapan hedelmälaji (esim. banaani), ja vältä sitrushedelmien runsasta käyttöä.
4. Älä lisää makeutta hedelmiin ja marjoihin.
5. Älä harjaa hampaitasi heti happaman nauttimisen jälkeen (kiille kuluu vain lisää). Jos haluat nauttia, juo lasi maitoa tai syö pala juustoa.
6. Vältä voimakkaasti hankaavien tahnojen ja puolikovan/kovan hammasharjan käyttöä. Käytä fluoria hammaslääkärin ohjeiden mukaan.

Huom! Jos eroosio aiheutuu muusta sairaudesta, käänny lääkärin puoleen.