

Ohjeita hammaseroosiopotilaille

1. Jos syöt happamia hedelmiä ja marjoja, syö ne ruokailun yhteydessä. Sama koskee etikkaa sisältäviä tuotteita ja happamia juomia.
2. Syö hedelmät ja marjat pureskeltavassa muodossa, mehujen sijasta.
3. Älä siemaile happamia juomia pitkin päivää.
4. Älä harjaa hampaitasi ennen happaman nauttimista tai yksi tunti sen jälkeen. (näin hampaan pinta ehtii palautua)
5. Vältä voimakkaasti hankaavia tahnoja ja käytä ainoastaan pehmeää hammasharjaa.

Huom! Jos eroosio aiheutuu sairaudesta (esim. jatkuva närästys) hakeudu lääkärin vastaanotolle!