

Sýrustig
pH

6

Engin hætta á eyðingu tannglerungs

5,5



500 ml
pH > 5



500 ml
pH ≈ 4,3



500 ml
pH ≈ 4,3

Lítill hætta á eyðingu tannglerungs

4



250 ml
pH ≈ 4,0



250 ml
pH ≈ 3,5



250 ml
pH ≈ 3,5



200 ml
pH ≈ 3,4



500 ml
pH ≈ 4,6



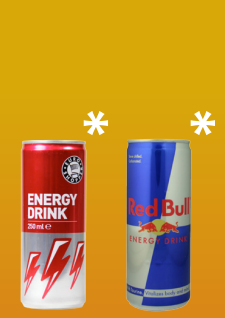
500 ml
pH ≈ 3,7



og með sætuefni – 500 ml
pH ≈ 3,9



og með sætuefni – 500 ml
pH ≈ 3,3



250 ml
pH ≈ 3,5



500 ml
pH ≈ 3,2



500 ml
pH ≈ 3,1

3



Með sætuefni – 500 ml
pH ≈ 2,9



250 ml
pH ≈ 2,9



500 ml
pH ≈ 2,9



250 ml
pH ≈ 2,7



500 ml
pH ≈ 2,7



500 ml
pH ≈ 2,5



500 ml
pH ≈ 2,7

2

Súrt

Hætta á eyðingu tannglerungs

Þitt er valið

Vatn er best því sýrustig (pH) þess er yfir 5,5 en það er viðmið fyrir hættu á glerungseyðingu.

Því lægra sem sýrustigið er í drykknum og því meiri viðbættur sykur – því verra fyrir tennurnar.

Með sífelldri drykkju getur súran í drykknum leyst upp glerung tannanna og sykur skemmir tennurnar.

Veggspjaldið sýnir nokkra algenga drykki á íslenskum markaði.

Hvað er í drykknum?

Stöldrum við og kynnum okkur innihaldið áður en við svölum þorstanum!

■ = 2 g af viðbættum sykri

□ = 2 g af náttúrulegum ávaxtasykri

Allur sykur gefur orku: 1g = 4 kcal.

* = Vara inniheldur koffín sem er ekki æskilegt fyrir börn