Ēdieni un dzērieni: kā tie ietekmē zobus

Ogļhidrāti (cukurs + ciete) + aplikums (baktērijas) = skābe
Skābe + zobs = zoba bojāšanās (kariess)



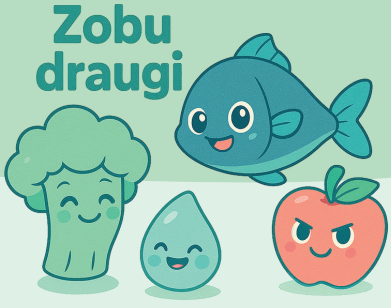
Kas nepatīk mūsu zobiem?

Saldie dzērieni (limonādes, sulas)
Lipīgas konfektes (karameles, košļenes ar cukuru)
Skābi našķi (skābās konfektes, augļu želejas)
Cepumi, maizītes ar cukuru - pielīp starpzobiem
Enerģijas dzērieni - īpaši skābi un kaitīgi



Kas patīk mūsu zobiem?

Dārzeņi - (īpaši kraukšķīgie – burkāni, kāposti)
Augļi ar mazāku cukura daudzumu (āboli, bumbieri)
Ūdens - skalo, mitrina, neizraisa kariesu
Siers - līdzsvaro skābi mutē
Rieksti - ne lipīgi, bet ar labām uzturvielām
Zivis - fluorīds un D vitamīns



Pasākumu finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Informatīvi izglītojošs materiāls ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.
Par informatīvi izglītojoša materiāla saturu atbild Bērnu slimnīcas fonds.

Sabiedrības integrācijas fonds

BĒRNU SLIMNĪCAS FONDS