

Sura födoämnen



Produkt	pH	SE	EP
Apelsin	3,4	1,7	2-3
Citron	1,9	10,2	3
Vindruvor	3,7	0,7	2-3
Äpple, grönt	2,9	1,5	2-3

Färsk frukt

Juice



Produkt	pH	SE	EP
Apelsinjuice	3,7	1,3	3
Grapefruktjuice	3,1	1,8	3
Tropisk juice	3,5	0,8	3
Äpplejuice	3,2	0,8	3



Produkt	pH	SE	EP
Apelsindryck	2,8	0,5	2-3
Coladryck	2,5	0,2	2-3
Coladryck light	2,7	0,2	2-3
Fruktsoda	2,6	0,5	2-3

Kolsyrade läskedrycker

Sportdrycker & saft



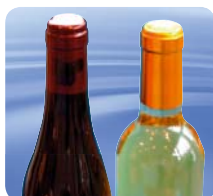
Produkt	pH	SE	EP
Sportdryck	3,2	0,2	2-3
Energidryck	3,4	1,2	3
Apelsinsaft drickfärdig	3,1	0,4	2-3
Blandsaft drickfärdig	2,9	0,3	2-3



Produkt	pH	SE	EP
Kaffe	4,7	0,08	1
Citronte	5,0	0,02	1
Mineralvatten lime	5,5	0,1	1-2
Mineralvatten citrus	5,5	0,2	1-2

Kaffe, te & mineralvatten

Vin, cider & öl



Produkt	pH	SE	EP
Rött vin	3,1	1,0	3
Vitt vin	3,1	1,0	3
Äpplecider	2,9	0,6	3
Öl	4,4	0,2	1-2

Kriterier

Surhetsgrad (pH)

Ett vanligt sätt att bedöma ett födoämne ur erosionssynpunkt är att mäta produktens vätejonkoncentration. Eftersom den varierar kraftigt, ofta flera tiopotenser, använder man istället ett logaritmiskt värde (pH) som mått på surhetsgraden. pH-värdet bestäms i produkten med hjälp av en elektrod som ansluts till en pH-meter. Ju lägre pH-värdet är, desto större risk föreligger för erosioner.

Syraekvivalenter (SE)

Ett annat sätt att bedöma erosionsrisken är att analysera syramängden i produkten. Detta kan vara svårt eftersom det förekommer en rad olika typer av syror i livsmedel. För att ändå få en viss uppfattning av mängden syra i produkten utför man en s.k. syra-bastitrering. Den går till så att man succesivt tillsätter en känd koncentration natriumhydroxid (NaOH) till provlösningen samtidigt som man mäter pH. Syramängden i denna folder är uttryckt som syraekvivalenter, dvs antal milliliter 0,1 M NaOH som krävs för att neutralisera 1 gram av produkten till pH 7.

Erosiv potential (EP)

Den erosiva potentialen för ett enskilt födoämne beror i första hand på dess pH-värde och mängden syra som finns i produkten. Även andra egenskaper kan ha betydelse, såsom födoämnets buffrande förmåga och dess innehåll av olika skyddande substanser (t ex fluor, kalcium och fosfat). Den erosiva potentialen har här bedömts med en 3-gradig skala, där 1 = ingen/låg risk, 2 = medelhög risk och 3 = hög risk.

Individrelaterade faktorer

När man bedömer erosionsrisken för den enskilda patienten måste man förutom produktrelaterade egenskaper (pH, syramängd, skyddande substanser, mm) även ta hänsyn till individrelaterade faktorer, såsom intagsfrekvens, konsumtionssätt, munhygienvanor, fluoranvändning samt salivens sekretionshastighet och buffring.



zendium Syraförsvär

Stärker salivens skyddande egenskaper mot syraangrepp



stöder användning av zendium fluor tandkräm

Vill du veta mer? Kontakta: Opus Health Care AB, Box 50208, 202 12 Malmö. Tel 040-680 15 40.

Email: info.opushc@saralee.com

Utarbetad av Professor Downen Birkhed, Tandläkarhögskolan, Göteborg