

slurrrrrrrpp!

## GOTT MEN FARLIGT

### Läskedrycken ger frätskador på tänderna och bidrar till övervikt

Allt fler barn och ungdomar får frätskador på sina tänder. Det beror på det ökade läskdrickandet. - Mot frätskador hjälper det inte att borsta tänderna. Inte heller kan frätskador lagas, säger tandläkaren Johan Mallmin.

Läsk och godis är gott. Men för mycket av det goda skadar vår hälsa. Förr var läsk en festdryck, idag är den för många en måltidsdryck. Sedan 1980 har konsumtionen av läskedrycker ökat från 30 till 94 liter per person och år. Framför allt är det barn och yngre som dricker mycket läsk.

Att läsk innehåller mycket socker och att socker ger hål i tänderna, känner nog de flesta till. Mindre känt är att den syra som finns i läsk fräter sönder tändernas emalj. Undersökningar visar att 10-40 procent av barn och ungdomar i Sverige har frätskador på sina tänder.

Frätskadorna är svåra att upptäcka eftersom de brukar börja på framtändernas baksida och på kindtänderna.

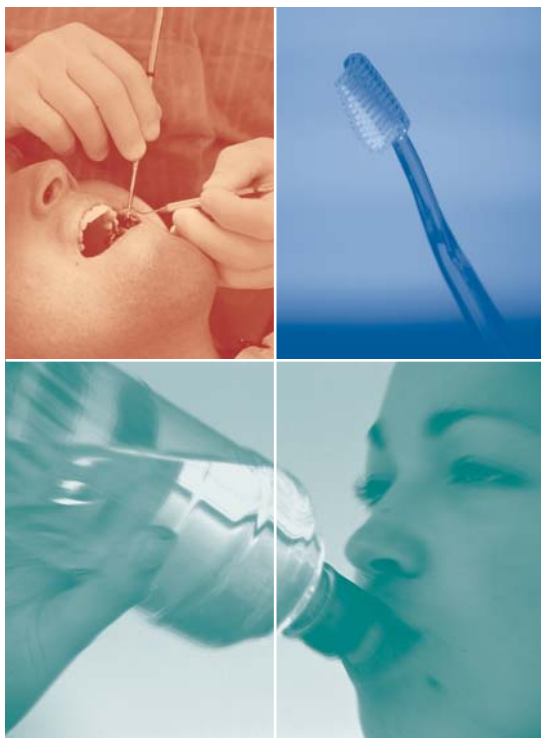
#### Ilningar första symtomet

- Första symtomet är ilningar i tänderna. Det beror på att emaljen, som fungerar som tandens överrock, börjar bli tunnare och till och med helt utsliten på sina ställen, berättar Johan Mallmin, tandläkare i Skinnskatteberg.

- Tyvärr går inte frätskador på tänderna att laga. Enda åtgärden om skadorna är kraftiga är att byta ut den skadade tandkronan mot en konstgjord.

#### Bidrar till fetma

Läsk skadar inte bara våra tänder, det ökade läskdrickandet bidrar även till övervikt och fetma. De flesta överviktiga har en hög sockerkonsumtion. Det finns också en tydlig koppling mellan fetma och dåliga tänder. Studier visar att feta barn har fyra gånger så många hål som andra barn. Övervikt leder till ökad risk för diabetes, högt blod-



tryck, hjärt- och kärlsjukdomar, astma och förslitningsskador. Och den som är överviktig rör på sig mindre och ägnar mer tid sittande framför TV:n och datorn, ofta med godis, läsk och snacks. Det blir en ond cirkel som är svår att bryta.

#### Läsk när det är fest

Är då enda lösningen att hela sluta dricka läsk? Nej, säger Johan Mallmin, och ger två enkla råd:

1. Se läsk som en festdryck. Drick gärna läskedryck men vid speciella tillfällen, ungefär som godis på lördag. Drick vatten eller mjölk till maten.
2. Ät ordentligt - frukost, lunch och middag samt två mellanmål, t ex mjölk och smörgås. Det minskar suget efter sötsaker.

#### FRÅGOR OM FRÄTSKADOR PÅ TÄNDERNA

*Kan jag motverka frätskador genom att borsta tänderna noggrannare?*

Nej, mot frätskador hjälper inte tandborstning. Däremot ska du fortsätta borsta tänderna morgon och kväll för att slippa hål i tänderna, karies.

*Är det bättre att dricka lightläsk?*

Nej, till skillnad mot karies är risken för frätskador lika stor om du dricker vanlig läsk som så kallad lightläsk.

*Vad kan jag göra för att slippa frätskador på tänderna?*

Drick mindre läsk. Framför allt ska du undvika att dricka läsk ofta.

*Vad ska jag dricka när man är törstig?*

Kroppen mår bäst av rent vatten. Det ger även tänderna en välbehövlig genomsköljare.

*Vad ska jag göra om jag är orolig för frätskador?*

Ta kontakt med din tandläkare.

*Källa: Sveriges Tandläkarförbund*

#### VARANNAN VÄSTMANLÄNNING ÄR ÖVERVIKTIG

57 procent av männen och 43 procent av kvinnorna i Västmanland är överviktiga eller kraftigt överviktiga (fetma). 13 procent av kvinnorna och männen är feta.

Andelen kraftigt överviktiga ökade i länet med två procentenheter – 20 000 personer – mellan 2000 och 2002.

**Övervikt = BMI över 25**

**Kraftigt övervikt (fetma) = BMI över 30**

*BMI = Body mass index. Beräknas enligt formeln vikt (kg) / längd (m) x längd (m)*

*Källa: Liv och hälsa 2004*